РОССИЙСКИЕ ПОЛИТИКИ ГОВОРЯТ О СЕКСЕ

СЕНТЯБРЬ
2006

Men's Health

www.menshealth.com.ru

СЕКС

НАД НЕЙ

НОВЫЙ ВЗГЛЯД СВЕРХУ

ТЕМА НОМЕРА

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ГЛАМУРНОЙ МОСКВЕ

ПОПРАВЬ ЗДОРОВЬЕ В ЛУЧШИХ МЕСТАХ СТОЛИЦЫ

БОЛЬШАЯ ВОСЬМЕРКА

2 колеса — и ты в форме

ЖИВОТ ТРЕПЕЩУЩИЙ

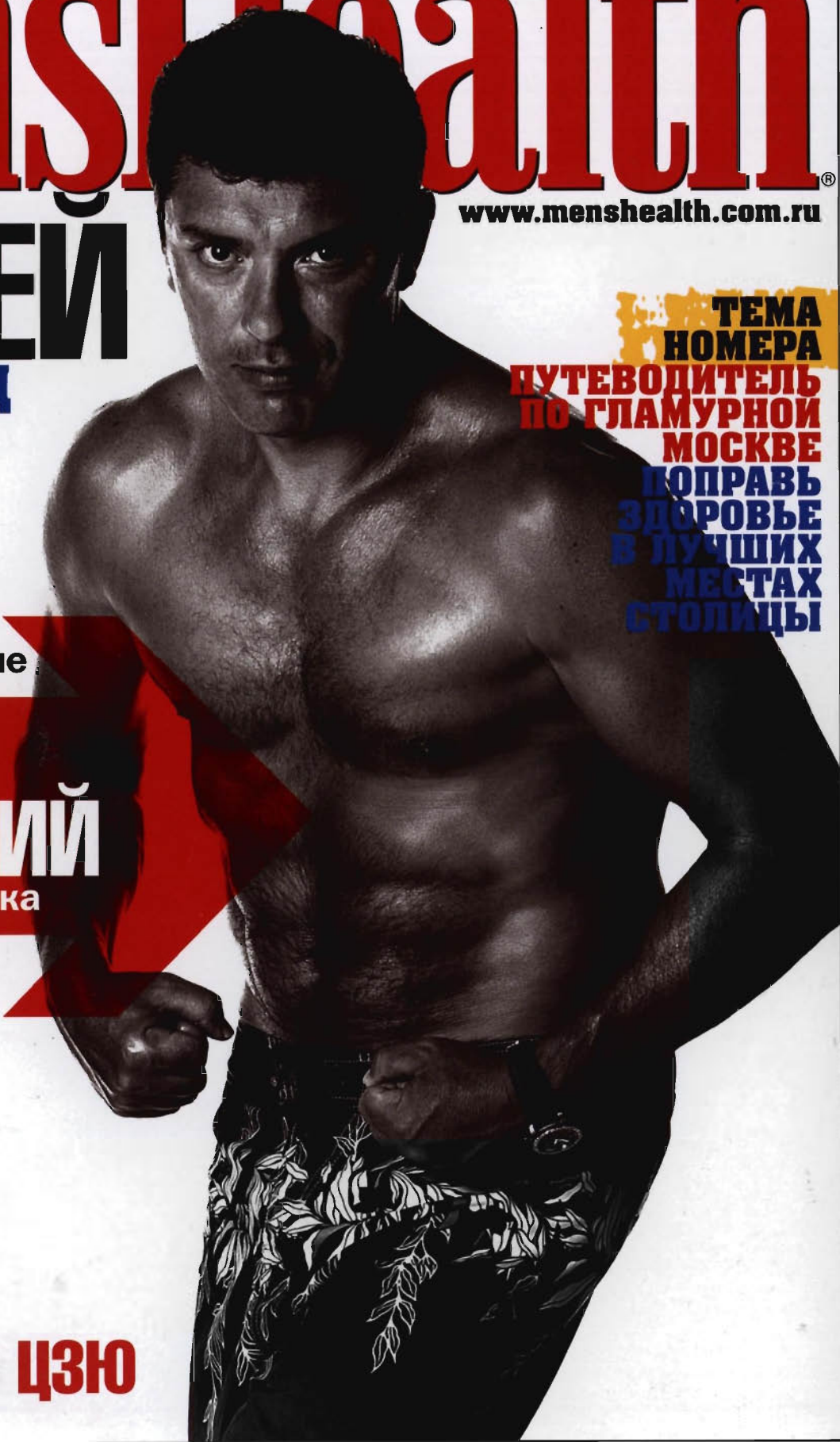
Теряем вес после отпуска

11 ДРУЗЕЙ БРОШЕННОГО

Кто поможет тебе пережить разрыв

КРЕПКИЕ КОСТИ ЦЗЮ

Ноу-хау от боксера №1



swatch®

NEW VOLVO S80. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РОСКОШЬ

ИНГРИД СКОГЗМО

БЕЗОПАСНОСТЬ – КЛЮЧЕВАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ КОНЦЕПЦИИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ РОСКОШИ...
ПЕРЕДОВЫЕ СИСТЕМЫ АКТИВНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ: АДАПТИВНЫЙ КРУИЗ-КОНТРОЛЬ, СИСТЕМА BLIS, ИНФОРМИРУЮЩАЯ О НАЛИЧИИ АВТОМОБИЛЯ В МЕРТВОЙ ЗОНЕ, ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОММУНИКАТОР PCC С ДВУХСТОРОННЕЙ УЗКОПОЛОСНОЙ РАДИОСВЯЗЬЮ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ... ЗАПАТЕНТОВАННЫЕ СИСТЕМЫ ПАССИВНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ: SIPS И WHIPS. ВСЕ ЭТО ДАЕТ НАМ ПРАВО УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО НОВЫЙ VOLVO S80 ПО СТЕПЕНИ ЗАЩИЩЕННОСТИ ПРЕВЗОЙТИ ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО.

СТЕФАН ЯНССОН

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РОСКОШЬ – ПРОСТО, КАК ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ. МЫ СТРЕМИМСЯ К ИДЕАЛУ, ЧЕРПАЯ ВДОХНОВЕНИЕ У ПРИРОДЫ. ТОЛЬКО ТАК РОЖДАЕТСЯ ОЩУЩЕНИЕ АБСОЛЮТНОГО И ЕСТЕСТВЕННОГО КОМФОРТА – НЕОТЪЕМЛЕМОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ РОСКОШИ.
ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ СОБСТВЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО... ВАШ УЮТНЫЙ И ПРОСТОРНЫЙ САЛОН, В КОТОРОМ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ЗАЩИЩЕННЫМ ОТ ГОРОДСКОЙ СУЕТЫ... ГОСТИНАЯ, А НЕ ЗАЛ ОЖИДАНИЯ АЭРОПОРТА, ГДЕ ИСПЫТЫВАЕШЬ ПОСТОЯННЫЙ СТРЕСС И НАПРЯЖЕНИЕ...

ДЕРЕК КРАББ

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ, МОЩНОСТЬ И СУПЕРКОМПАКТНОСТЬ... РАЗВЕ ЭТО НЕ УНИКАЛЬНО?..
В НОВОЙ МОДЕЛИ S80 ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЛИНЕЙКА САМЫХ СОВРЕМЕННЫХ, ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫХ ДВИГАТЕЛЕЙ, ОБЛАДАЮЩИХ ЭТИМИ КАЧЕСТВАМИ: 2,5-ЛИТРОВЫЙ ПЯТИЦИЛИНДРОВЫЙ ДВИГАТЕЛЬ С ТУРБИНОЙ НИЗКОГО ДАВЛЕНИЯ И МАЛЫМ УРОВНЕМ ВЫХЛОПА, САМЫЙ КОМПАКТНЫЙ СРЕДИ ШЕСТИЦИЛИНДРОВЫХ ДВИГАТЕЛЕЙ ОБЪЕМОМ 3,2 ЛИТРА, А ТАКЖЕ МОЩНЫЙ И КОМПАКТНЫЙ V8 ОБЪЕМОМ 4,4 ЛИТРА, КОТОРЫЙ СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЭКОЛОГИЧНЫХ В МИРЕ.

ХАНС ЛАХТИ

ВНЕДРЯЯ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, МЫ ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВУЕМ КАЧЕСТВО ЗВУКА... СИСТЕМА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ PREMIUM SOUND ОБЛАДАЕТ РОСКОШНЫМ ЗВУЧАНИЕМ, БЛАГОДАРЯ ИЗОБРЕТЕНИЮ DOLBY SURROUND PRO LOGIC II, А ТАКЖЕ ДВЕНАДЦАТИ ПРЕВОСХОДНЫМ ДИНАМИКАМ DYNAUDIO. СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ РАДИОПРИЕМНИК, IPOD, MP3-ПЛЕЕР, USB-ПАМЯТЬ... – ЕСТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫ НАСЛАЖДАЛИСЬ ИДЕАЛЬНЫМ ЦИФРОВЫМ ЗВУЧАНИЕМ... И ЭТО ЕЩЕ ОДИН НЮАНС ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ РОСКОШИ!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

NEW VOLVO S80

СИЛЬВИЯ ГУОСДОРФ
ДИРЕКТОР ПРОЕКТА ALL-NEW VOLVO S80

ВОПЛОЩАЯ ИДЕЮ НОВОГО VOLVO S80, МЫ СДЕЛАЛИ ВСЕ, ЧТОБЫ ВЫ ПОЛУЧАЛИ ИСТИННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ВОЖДЕНИЯ... РАНЬШЕ НАШИ ПОТРЕБИТЕЛИ ОТДАВАЛИ ПРЕДПОЧТЕНИЕ КОМФОРТУ. СЕГОДНЯ ДИНАМИЧНОСТЬ И УПРАВЛЯЕМОСТЬ СТАЛИ НОВЫМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ ЦЕННОСТЯМИ. УСОВЕРШЕНСТВОВАННОЕ АКТИВНОЕ ШАССИ ДЛЯ S80 ПОЗВОЛЯЕТ СВОБОДНО ВАРЬИРОВАТЬ СКОРОСТЬЮ И СТИЛЕМ ДВИЖЕНИЯ: ОТ КОМФОРТНОГО ДО СПОРТИВНОГО

СТЕФАН ЯНССОН
ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР

ХАНС ЛАХТИ
ЭКСПЕРТ ПО АУДИО-СИСТЕМАМ

ИНГРИД СКОГЗМО
ДИРЕКТОР ЦЕНТРА БЕЗОПАСНОСТИ VOLVO CARS

ДЕРЕК КРАББ
ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ, КОНСТРУКЦИЯ ДВИГАТЕЛЕЙ

С 1 СЕНТЯБРЯ НОВЫЙ VOLVO S80 УЖЕ В РОССИИ!

СТАНЬТЕ ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ ОБЛАДАТЕЛЕЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ РОСКОШИ!

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА WWW.VOLVOCARS.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ ЛИНИИ VOLVO: МОСКВА: (495) 745 9797; С.-ПЕТЕРБУРГ: (812) 380 6 390

Volvo. for life

VOLVO

СОДЕРЖАНИЕ 09.06

94
Вдруг как в сказке скрипнуло

174
Главное — не спица

100
Как отмыться от грязных денег

НА ОБЛОЖКЕ

120 Российские политики говорят о сексе

76 Над ней
Новый взгляд сверху

174 Большая восьмерка
2 колеса — и ты в форме

130 Живот трепещущий
Теряем вес после отпуска

184 11 друзей брошенного
Кто поможет тебе пережить разрыв

84 Крепкие кости Цзю
Ноу-хау от боксера №1

190 Путеводитель по гламурной Москве
Поправь здоровье в лучших местах столицы

ТЕКСТЫ

94 Организм
Основной сустав

100 Профилактика
Отдел распространения

106 Мотор!
10 комиков, которые потрясли мир

112 Рацион
Еда солнца

138 Удовольствие
Секс без перерыва на обед

142 Жизнь
Умри все живое

168 Про питание
Поезд пассажирный

198 Экстрим
Налет часов

www.omegawatches.com

реклама

JAMES BOND. МОЙ ВЫБОР.

Mercury
official agent

Тверская ул., 16, Галерея «Актер»,
магазин «Mercury», тел. (495) 935-7789
ул. Петровка, 2, ЦУМ, тел. (495) 933-3399
отдел дистрибуции: тел. (495) 941-8411

Ω
OMEGA

На правах рекламы

GL-Класс.

► Абсолютно новый GL-Класс выходит на дорогу. Хотя этот автомобиль может обойтись и без нее. Семиместному внедорожнику представительского уровня покоряются любые пространства.

► Новые мощные двигатели V8 объемом 4,7 и 5,5 литров с автоматической семиступенчатой коробкой передач 7G-TRONIC, которыми комплектуются автомобили GL-Класса, демонстрируют прекрасные динамические показатели и высочайший уровень комфорта как при движении по скоростной трассе, так и на труднопроходимой местности.

► Великолепная управляемость нового GL-Класса на любой дороге обеспечивается благодаря системе постоянного полного привода 4MATIC, подвеске AIRMATIC, точному параметрическому управлению и адаптивной системе демпфирования ADS.

► Пакет OFFROAD PRO, входящий в серийную комплектацию, включает в себя 100 % блокировку дифференциалов раздаточной коробки и задней оси и открывает поистине безграничные возможности для передвижения по бездорожью.

Создан покорять.

► Впервые в мире на автомобилях данного класса устанавливается превентивная система защиты водителя и пассажиров PRE-SAFE®, что обеспечивает непревзойденный уровень безопасности.

► Особого внимания заслуживает роскошный салон автомобиля, вмещающий сразу 7 человек. Высококачественные материалы отделки, удобные кресла и система THERMOTRONIC дарят пассажирам неповторимый комфорт.

► Новый GL-Класс – воплощение философии лидерства. Доминируя над пространством, этот автомобиль способен представлять деловые интересы владельца на высшем уровне в областях, казавшимися недоступными.

► За дополнительной информацией обращайтесь в контактный центр «Мерседес-Бенц» по телефону: 8-800-200-02-06.

Mercedes-Benz

СОДЕРЖАНИЕ 09.06

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

28 Связь
Слово редактора, письма читателей, вопросы и ответы

40 Календарь
Главные события сентября

44 Голограмма
Мужские новости в полном объеме

70 Мужской разговор
Чувство долга

74 Проверка

92 Бюллетень

110 Эволюция

128 Персональный тренер

148 Мода
Морская болезнь

159 Гардероб
Белиссимо!

162 Для пользы тела
Бабье лето — мужская радость

182 Тест

204 MH Promotion

208 События

216 Где что купить

218 P.S.
Большая перемена

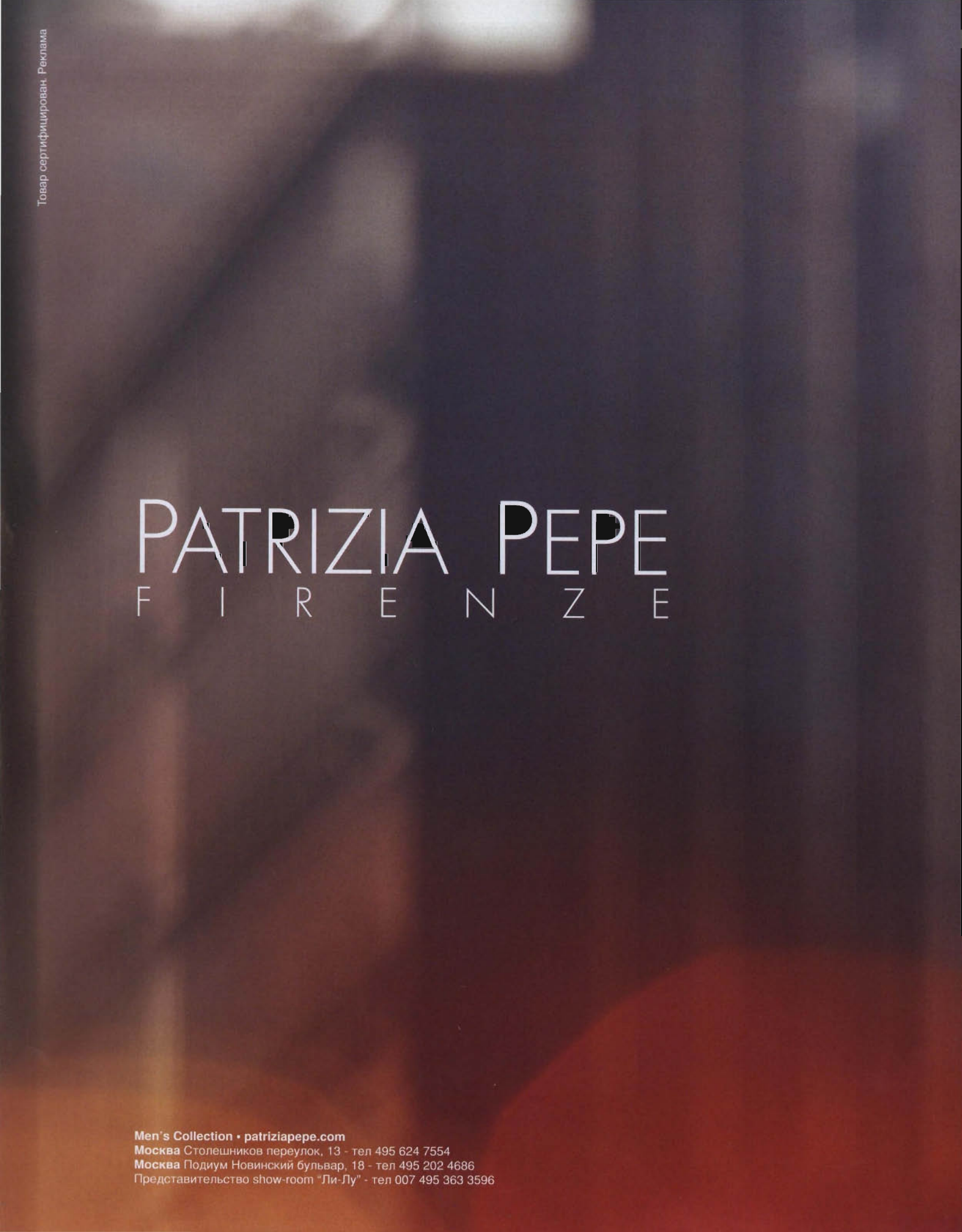
76
Допрыгалась с шестом

184
Эдвард Руки-Ножницы всегда рядом

Фото на обложке:
Фотограф: **Blake Little**
Модель: **Jeff Kunard**

АА Major, Москва, 47 км МКАД, тел. (495) 737-89-99; 18 км МКАД, тел. (495) 730-80-05, имеет представительство в г. Саратов
АА Независимость, Москва, Ленинградское ш., 71, тел. (495) 795-00-99, имеет представительства в гг. Сургут-7, Н. Новгород, Омск, Волгоград
Автопассаж-М, Москва, Варшавское ш., 138А; Каширское ш., 61, АТЦ «Москва»; Олимпийский пр-т, 16, стр. 1, СК «Олимпийский», тел. (495) 363-97-79, имеет представительство в г. Архангельск
ТК Артекс, Москва, 51 км МКАД, тел. (495) 105-71-05
Musa Motors, Москва, 1-я Магистральная ул., 13; Рублевское ш., 38, тел. (495) 785-11-11, имеет представительства в гг. Иркутск, Мурманск, Самара
Автобиография, Санкт-Петербург, Пулковское ш., 36, тел.: (812) 740-58-80; ул. Боровая, 55, корп. 3, тел. (812) 740-20-03
Авто Прайм, Санкт-Петербург, Полюстровский пр-т, 68а, тел. (812) 334-01-01
Авангард, г. Тольятти, Южное шоссе, 32, тел. (8482) 75-85-75
Авто Арт, г. Ставрополь, ул. Брусневa, 5, тел. (8652) 38-55-35
Автоград Плюс, г. Воронеж, Ленинский пр-т, 156, тел. (4732) 24-32-70
Автоленд-Екатеринбург, г. Екатеринбург, ул. Блюхера, 50, тел. (343) 372-70-00, имеет представительство в г. Тюмень
Автоленд-Новосибирск, г. Новосибирск, ул. Б. Хмельницкого, 101, тел. (383) 272-20-00
Дон Моторс, г. Ростов-на-Дону, пр-т Шолохова, 316А, тел. (863) 268-82-22
Красколесье, г. Екатеринбург, ул. Начдива Онуфриева, 57А, тел. (343) 379-27-27
ЛРЦ Форпост, г. Красноярск, ул. П. Железняка, 46Д, тел. (3912) 20-08-40
Муса Моторс Юг, г. Краснодар, ул. Старокубанская, 143, тел. (8612) 34-27-27
Планета Авто, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 137, тел. (351) 726-80-00
Уралавтоимпорт, г. Пермь, Космонавтов ш., 368 А, тел. (34v2) 227-72-77
ТрансТехСервис, г. Казань, пр-т Победы, 194, тел. (843) 517-22-66

Товар сертифицирован. Реклама



Men's Collection • patriziapepe.com
Москва Столешников переулок, 13 - тел 495 624 7554
Москва Подиум Новинский бульвар, 18 - тел 495 202 4686
Представительство show-room "Ли-Лу" - тел 007 495 363 3596

СОДЕРЖАНИЕ 09.06

ТАКТИКА

60 Как заработать, стоя в очереди?

102 Как не пускать слюни?

113 Что надо для бомбейской цыпы?

170 Как похудеть в ресторане?

190 Как прослыть гламурным?

198 Как симулировать штопор?

198
Небо, самолет, дедушка

142
Красный уголок

112
Вдарь по тыкве

ДИЗАЙН ОПРЕДЕЛЯЕТ ХАРАКТЕР

Lexus IS 250

Его облик, воплощающий в себе новую философию дизайна Lexus — L-finesse, напоминает о традициях японской культуры. Динамичный силуэт и естественные чистые линии кузова... Эти великолепные аэродинамические формы не только красивы — они существенно повышают топливную экономичность и устойчивость автомобиля на высоких скоростях. IS 250 оснащен мощным 2,5-литровым бензиновым двигателем V6 с системой dual VVT-i и 6-ступенчатой автоматической коробкой передач, которая работает плавно и безупречно. Запуск двигателя одной кнопкой — и вы готовы к незабываемой поездке.

LEXUS

Lexus напоминает вам о необходимости пристегивать ремни безопасности и строго соблюдать правила дорожного движения. Позаботьтесь о вашей безопасности и безопасности ваших близких. На правах рекламы. Товар сертифицирован

Москва: «Лексус — Кунцево Авто», (495) 933-4010, «Лексус — Левобережный», (495) 221-0099, «Лексус — Лосиный Остров», (495) 729-3344, Самара: «Лексус — Самара», (846) 372-1372, Санкт-Петербург: «Лексус — Аксель Кар», (812) 326-2266, «Лексус — Приморский», (812) 336-5888

www.lexus-russia.ru www.lexus-is.ru

Men's Health

Главный редактор **Алексей Яблоков**
Арт-директор, зам. главного редактора **Владислав Рябинин**
Редакторы **Александр Черкудинов**
Иван Глушков
Андрей Прокофьев
Редактор раздела техники **Алексей Цыганов**
Выпускающий редактор, редактор раздела красоты **Ольга Сабельникова**
Директор раздела моды **Лариса Лазарева**
Ассистент раздела моды **Сэндэма Лубсандоржиева**
Медицинский редактор **Евгений Пашанов, д.м.н.**
Фитнес-редактор **Дмитрий Смирнов**
Контрольный редактор **Наталья Ерофеева**
Дизайнеры **Владимир Нелюбин**
Егор Морозов
Фоторедактор **Марина Шаляпина**
Редактор сайта **Эльдар Халиулин**
Ассистент редакции **Ирина Пасадская**

Шеф-редактор **Татьяна Боголюбова**

Над номером работали:
Максим Балакин, Роман Волобуев, Павел Горбачев, Оксана Гривина, Дмитрий Демиденко, Николай Долгополов, Андрей Иляскин, Владимир Камаев, Семен Кваша, Антон Комлев, Александр Костерев, Олег Матвеев, Дмитрий Мокшин, Денис Петруленков, Андрей Приходько, Сергей Ратников, Юлия Санкович, Егор Скарлыгин, Евгения Тараненко, Татьяна Шкондина

Социолог, психолог, доктор философских наук, академик Российской академии образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Доктор медицинских наук, уролог-андролог, профессор
Сегал Александр Самойлович

Кандидат медицинских наук, врач-кардиолог высшей категории, доцент
Грачев Сергей Петрович

Доктор медицинских наук, профессор, гепатолог, гастроэнтеролог
Рейзис Ара Романовна

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

В жизни всегда есть место подвигу. На этот раз главные герои номера отвечают на вопрос: «Какой опыт в своей жизни вы считаете наиболее экстремальным?»

Константин Дзю

Боксер

«Бой с Гектором Лопесом в 1994 году. Я тогда провел только 10 профессиональных боев, а он был чемпионом мира, опытным и крутым парнем. Бой продолжался 10 раундов. После шестого я был так изможден, что приходилось превосходить самого себя. До сих пор очень живо помню, как я тогда устал».

Шахри Амирханова

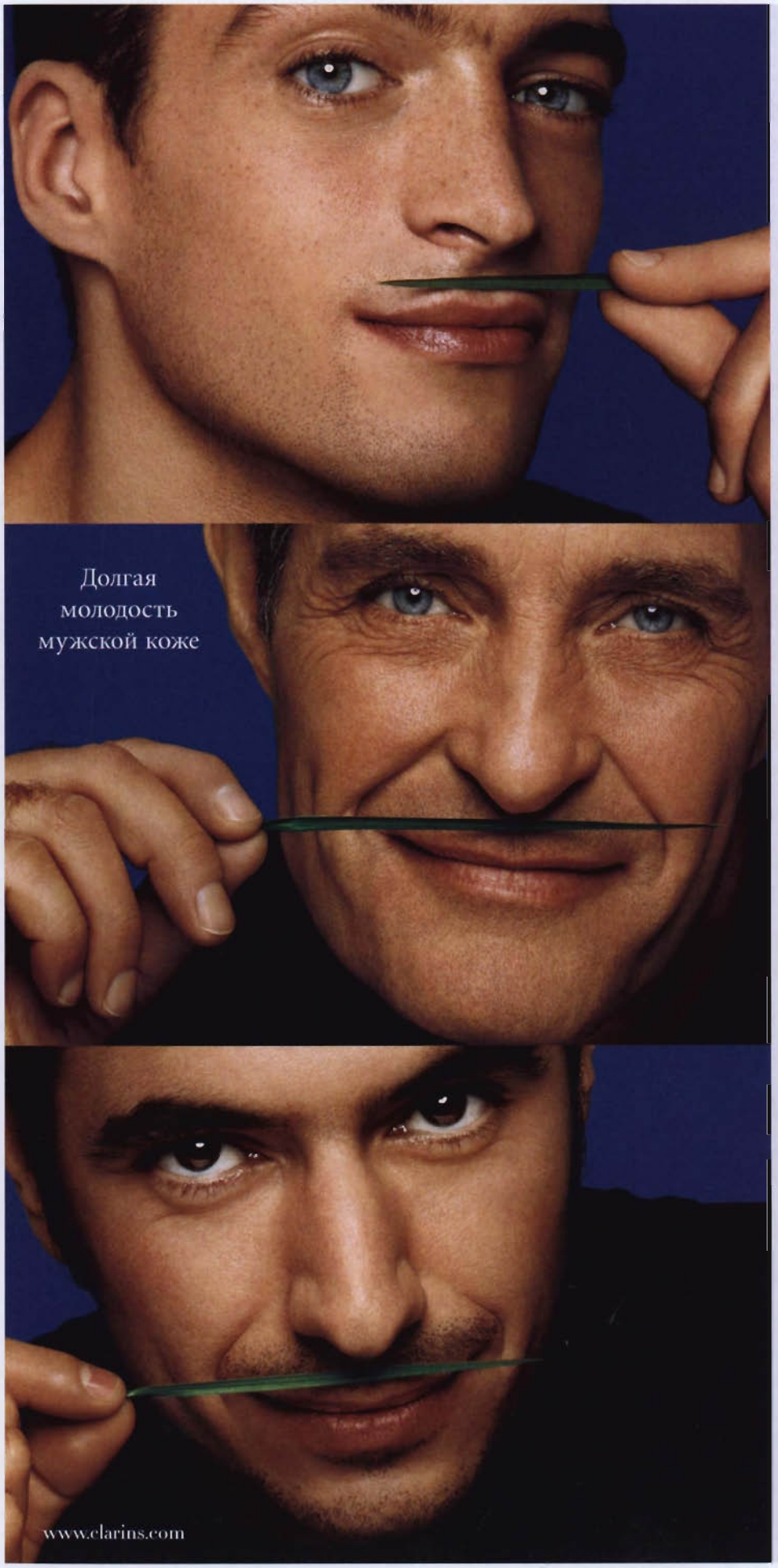
Главный редактор Harper's Bazaar

«Самые экстремальные ощущения я испытала совсем недавно, когда мы с моими друзьями всемером застряли в крошечном лифте, и там не работали ни свет, ни кнопка вызова помощи, ни мобильная связь. Это было абсолютно ужасно, больше таких ощущений не хочу никогда!»

Борис Немцов

Политик

«В 1991 году я защищал Белый дом, участвовал в Оранжевой революции, ездил многократно в Чечню. А вот будучи губернатором, летал на МиГ-29: короткий взлет с 300 м, полет на форсаже, мы подлетели даже к окнам офиса и видели мою секретаршу. Перегрузки были такие, что думал, глаза прилипнут к затылку».



Почему средняя продолжительность жизни мужчин увеличивается на 4 месяца каждый год?

Мужчина стал аккуратнее водить машину. Он стал следить за своим питанием. Но самое главное, он стал ухаживать за собой. Утром он использует гель для умывания Nettoyant Visage, который тщательно очищает его кожу. Затем он смягчает ее с помощью увлажняющего геля Gel Hydratant*. Вот увидите, скоро он станет красивым мужем и «классным» папой.

Секрет экстракта бизонника.

В сочетании с китайской галангой и портулаком, экстракт является составляющим компонентом энергетического коктейля. Смягчающий и успокаивающий бизонник обогащает очищающий гель для умывания Nettoyant Visage и увлажняющий гель Gel Hydratant*.

CLARINS MEN

* увлажнение верхних слоев эпидермиса. Товар прошел дерматологический контроль. Реклама.

Безупречный стиль в экстремальных ситуациях

Для Land Cruiser Prado* не существует понятия «невозможно». Угол подъема в 42 градуса? Пожалуйста! Ведь каждым движением этого автомобиля управляют передовые электронные системы, в том числе HAC и DAC**. Благодаря им Ваш автомобиль без труда покоряет любые вершины. За благородным, стильным обликом скрывается мощь в 249 л.с. А независимая подвеска обеспечивает Вам высочайший уровень комфорта — как на городском шоссе, так и на бездорожье.

* С марта в новой комплектации.

** HAC — система помощи при подъеме по склону.
DAC — система помощи при спуске по склону.

Land Cruiser Prado Другим этого не дано

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В РОССИИ: Москва: Тойота Центр Битца (495) 721-3388; Тойота Центр Измайлово (495) 730-9000; Тойота Центр Кунцево (495) 933-4033; Тойота Центр Лосиный Остров (495) 105-0055; Тойота Центр Отрадное (495) 780-7878; Тойота Центр Серебряный Бор (495) 721-3370; Тойота Центр Шереметьево (495) 730-2200. **Санкт-Петербург:** Тойота Центр Автово (812) 336-4888; Тойота Центр Пискарёвский (812) 321-6181; Тойота Центр Приморский (812) 336-3888; Тойота Центр Пулково (812) 320-1030. **Екатеринбург:** Тойота Центр Екатеринбург (343) 210-1020; Тойота Центр Екатеринбург Восток (343) 222-2050; Тойота Центр Екатеринбург Север (343) 345-0090. **Казань:** Тойота Центр Казань (843) 518-4318. **Краснодар:** Тойота Центр Краснодар (861) 227-7711. **Нижний Новгород:** Тойота Центр Нижний Новгород (8312) 75-4334. **Пермь:** Тойота Центр Пермь (342) 268-9888. **Ростов-на-Дону:** Тойота Центр Ростов-на-Дону (863) 242-9000. **Самара:** Тойота Центр Самара (846) 269-4444. **Сургут:** Тойота Центр Сургут (3462) 77-4177. **Тольятти:** Тойота Центр Тольятти (8482) 50-9080. **Тюмень:** Тойота Центр Тюмень (3452) 48-9343. **Уфа:** Тойота Центр Уфа (3472) 24-6565. **Челябинск:** Тойота Центр Челябинск (351) 795-9595.
ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В КАЗАХСТАНЕ: Алматы: Тойота Центр Алматы (3272) 97-9666; Тойота Центр Жетісу (3272) 50-1102.

АВТОРИЗОВАННЫЕ СЕРВИСНЫЕ СТАНЦИИ: Иркутск: Тойота Центр Иркутск (3952) 38-6161. **Киселевск:** Тойота Центр Киселевск (38464) 5-1450. **Красноярск:** Тойота Центр Красноярск (3912) 67-4525.

www.toyota.ru

УПРАВЛЯЙ МЕЧТОЙ TOYOTA

Raiffeisen BANK

Программа кредитования доступна в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Самаре, Челябинске, Нижнем Новогороде, Краснодаре, Перми и Уфе для всех моделей Toyota, официально поставляемых в Россию. ***Рассмотрение заявки — 1 рабочий день. Ставка — от 9% годовых. Сумма первоначального взноса — 20%.*** За подробной информацией по программе кредитования обращайтесь к официальным дилерам. Решение о выдаче кредита принимается банком индивидуально для каждого заемщика на основании поданных документов. ЗАО «Райффайзенбанк Австрия». Генеральная лицензия Банка России № 3292.

На правах рекламы. Товар сертифицирован

Toyota напоминает Вам о необходимости пристегивать ремни безопасности и строго соблюдать правила дорожного движения. Позаботьтесь о Вашей безопасности и безопасности Ваших близких.

Men'sHealth

Издатель	**Маргарита Тырина**
Директор по рекламе	**Мария Каменская**
Старший менеджер по рекламе	**Ирина Бурякова**
Менеджер по рекламе	**Константин Анников**
Менеджер по маркетингу	**Наталья Мирина**
Ассистент рекламного отдела	**Вера Колгушкина**
Работа с рекламодателями	**Диана Лесничая**
Финансы	**Юрий Тимофеев**
Маркетинговые исследования	**Анна Семченко**
Директор по распространению	**Любовь Бабичева**
Заместитель директора по распространению в регионах	**Антон Волков**
Менеджер по распространению в регионах	**Вадим Шкурин**
Старший менеджер по распространению в Москве	**Вера Истомина**
Менеджер по распространению в Москве	**Варвара Ваганова**
Менеджер по альтернативному распространению	**Петр Шамаев**
Менеджер по подписке	**Юлия Флягина**
Начальник отдела координации печати	**Ольга Замуховская**
Менеджер по печати	**Анастасия Маркович**

Учредитель и издатель русского издания Men's Health ООО «Юнайтед Пресс»
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

Совет директоров:
Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова, Елена Мясникова, Михаил Дубик, Михаил фон Шлиппе, Александр Гукасов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: Агентство «Роспечать» т.: 785-1459; «Ариа-АиФ» т.: 207-5452; «ДМ-Пресс» т.: 933-3061; «Логос — распространение прессы» т.: 974-2131; МДП «Маарт» т.: 333-0198; «Наша Пресса» т.: 781-1131; «ОРП Кардос» т.: 937-7262; «Пресс Клуб Олимп» т.: 937-2801; «Пресс Пойнт Интернэшнл» т.: 927-3608; «Прессэкспо» т.: 257-6065; «Родина-пресс» т.: 242-8904; «Сейлс» т.: 256-9005; ХК «Сегодня Пресс» т.: 619-2758; «СитиПрессСервис» т.: 730-2820; «Центропечать» т.: 974-2123; МАП т.: 974-2131.
Владивосток: «Владпресса» т.: (4232) 43-7926. **Воронеж:** «Сегодня-Пресс Воронеж» т.: (4732) 71-1051.
Екатеринбург: МГ «Фактория Пресс» т.: (343) 371-6178; ГК «Апрель» т.: (343) 353-2803.
Казань: «Мир Прессы» т.: (843) 519-0862. **Калининград:** «Массмаркет» (4112) 95-8483.
Краснодар: «Пресс-Клуб» т.: (861) 262-5774; «Юг-Медиа-Пресс» т.: (861) 210-1032.
Нижний Новгород: «Шанс-Пресс НН» т.: (8312) 31-3119. **Новосибирск:** АРПИ «Сибирь» т.: (383) 211-9059.
Пермь: «Кочанов» (342) 260-7488; «Севастьянов» т.: (342) 294-3175.
Ростов-на-Дону: «Мурена» т.: (8632) 99-0508; «Пеликан» т.: (8632) 99-0519.
Самара: «Ариэль-плюс» т.: (846) 992-4843; «Роспечать» т.: (846) 334-2989.
Санкт-Петербург: «Метропресс» т.: (812) 449-1202; «Нева-Пресс» т.: (812) 324-6740; «Орион» т.: (812) 326-0795.
Саратов: «Пресса Поволжья» т.: (8452) 50-5400. **Уфа:** «Аврора» (3472) 52-5899.
Хабаровск: АП «Экспресс» т.: (4212) 30-5609; «Союзпечать» т.: (4212) 22-7590.
Чебоксары: «Прессмарк» (8352) 34-4625. **Челябинск:** «Азбука» т.: (3512) 261-5325.
Болгария: «Милена 154» т.: (495) 388-1195. **Казахстан:** «Бурда-Алатау Пресс» т.: (3272) 79-9578, 32-2496/2653.
Минск: «РЭМ-Инфо» т.: (37517) 295-6015. **Рига:** JANUS т.: (371) 722-6955.
СНГ и за рубеж: «Интерпресс-экспресс» т.: (495) 208-8550.

RODALE INTERNATIONAL

President **Gianni Crespi**
Vice President, Chief Financial Officer **Nathan Fong**
Vice President, Marketing **Letizia Mazzi**
Vice President, International Corporate Sales **Michel Casucci**
Senior Finance Director **Desmond Glass**
Senior Editorial Director **Joseph Kita**
Managing Editor **Jason Brown**
Senior Production Manager **Darleen Malkames**
Senior Marketing Manager **Marcello Miradoli**
Marketing Planning Manager **Gioia Manetti**
Marketing Manager **Giulia Lombardo**
Business Development Director **Michelle Meyercord**
Business Development Manager **Kevin LaBonge**
Associate Editors **Laura Ongaro, Sunny Bosco**
Contracts Coordinator **Jessica Nagle**
Marketing Coordinator **Cristina Salami**
Assistant Editor **Morgan Lord**
Production Assistant **Denise Weaver**
Executive Assistant **Sonia Paiatto**
Worldwide Publisher Emeritus **George A. Hirsch**
Vice President of Business Development **Corinne Helman**

© 2006 **Rodale Inc.** Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health is part of Independent Media Sanoma Magazines
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж 210 000 экземпляров.
Цветоделение ООО «СЛИИВ Б».
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс».
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.
Адрес и телефоны редакции
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы
Тел.: 232 1750, 232 3200,
факс: 232 9277
Отдел распространения
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Все дороги в твоих руках

На правах рекламы

В жизни не бывает прямых дорог, и на крутых поворотах нужно всегда сохранять уверенность и выдержку. Такую же, какой обладает Ford Focus. На любой трассе – даже на этом головокружительном мосту на атлантическом побережье Норвегии – Ford Focus отличает прекрасная управляемость и великолепная устойчивость. Применение новейших технологий позволило достичь исключительного уровня комфорта и надежности. Эти достоинства, а также высший рейтинг безопасности (5 «звезд») EuroNCAP сделали Ford Focus самой покупаемой в России иномаркой за последние 3,5 года*.

* по данным АЕВ (Ассоциации Европейского Бизнеса)

FordFocus | Feel the difference
Навстречу переменам

Ford

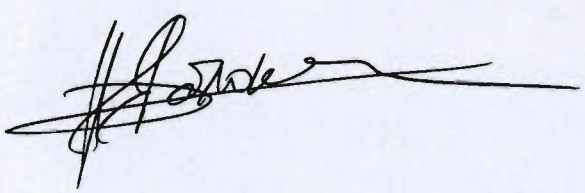
Ralph Inc. Agency Phone +7 495 9813513 www.hugoboss.com

BOSS
HUGO BOSS

a.yablokov@imedia.ru

НОВАЯ ОСЕНЬ

Когда я только приступал к исполнению своих обязанностей, меня предупредили:
— В письме редактора ты должен писать о том, что тебя занимает в данный момент больше всего. То есть о свежем номере.
— И все? — спросил я.
— Ну почему «все» — пиши об ощущениях. О жизни. Но и о номере тоже. Они же у тебя переплетаются.
И точно — переплелись. С месяц назад я на свою еще нелысую, в общем-то, голову затеял ремонт в старой квартире. Не буду утомлять читателя историями о выборе бригады, о том, как приезжал ко мне какой-то — с золотой цепью толщиной в пенис. Он предложил составить дизайн-проект за $600 и был немедленно ликвидирован. Навестили меня также югославы, западнославянские наши братья. Говорили они югославскими междометиями, поэтому общение было так себе. Зато они привезли невероятно желтую рулетку и обмерили мне ею весь потолок.
Бригаду я в итоге нашел. И с этого момента жизнь моя не то чтобы переменилась — а просто ко всем эмоциям и ощущениям добавился такой едва уловимый стрессовый фон. То есть ты просыпаешься с утра, розовый и бодрый, как трамвай, но тут же к твоей радости примешивается что-то вроде легкой тоски, которая уже не отпускает до самой ночи, «фонит». Это все — крылья бога Ремонта, которого воспевал Булгаков в одном из фельетонов. Дескать, вот он — в измазанном известкой переднике, несет великие перемены... Ничего подобного. Атрибуты Ремонта — поломанный лифт, чугунная ванна и батарея с краном Маевского. Бог этот несется, источая удушливый запах горелой проводки и цементной пыли. Вместо волос у него — гофрированные шланги, а вместо пальцев — диски от «болгарки», обагренные кровью возмущенных соседей, которые не подпускают строительный контейнер к подъезду ближе чем на 600 м. В жертву Ремонту приносят, как правило, деньги, но не брезгует он и смесителями, розетками, фитингами, арочками «под заказ», переходниками на три четверти и прочими неизящными мелочами...
В общем, к жизни меня возвращают только две вещи. Алексей Цыганов, редактор непревзойденного «Техногида», и наши российские политики, которых Андрей Николаевич Прокофьев усиленно опрашивал на предмет их сексуальных предпочтений. И если уж эти две жемчужины номера (Цыганов и политики пополам с Прокофьевым) могут отвлечь от такой душемутительной вещи, как ремонт, — стало быть, номер действительно удачный. Остальное — приложится. Как говорит мой бригадир в таких случаях: «Не рвите себе сердце».

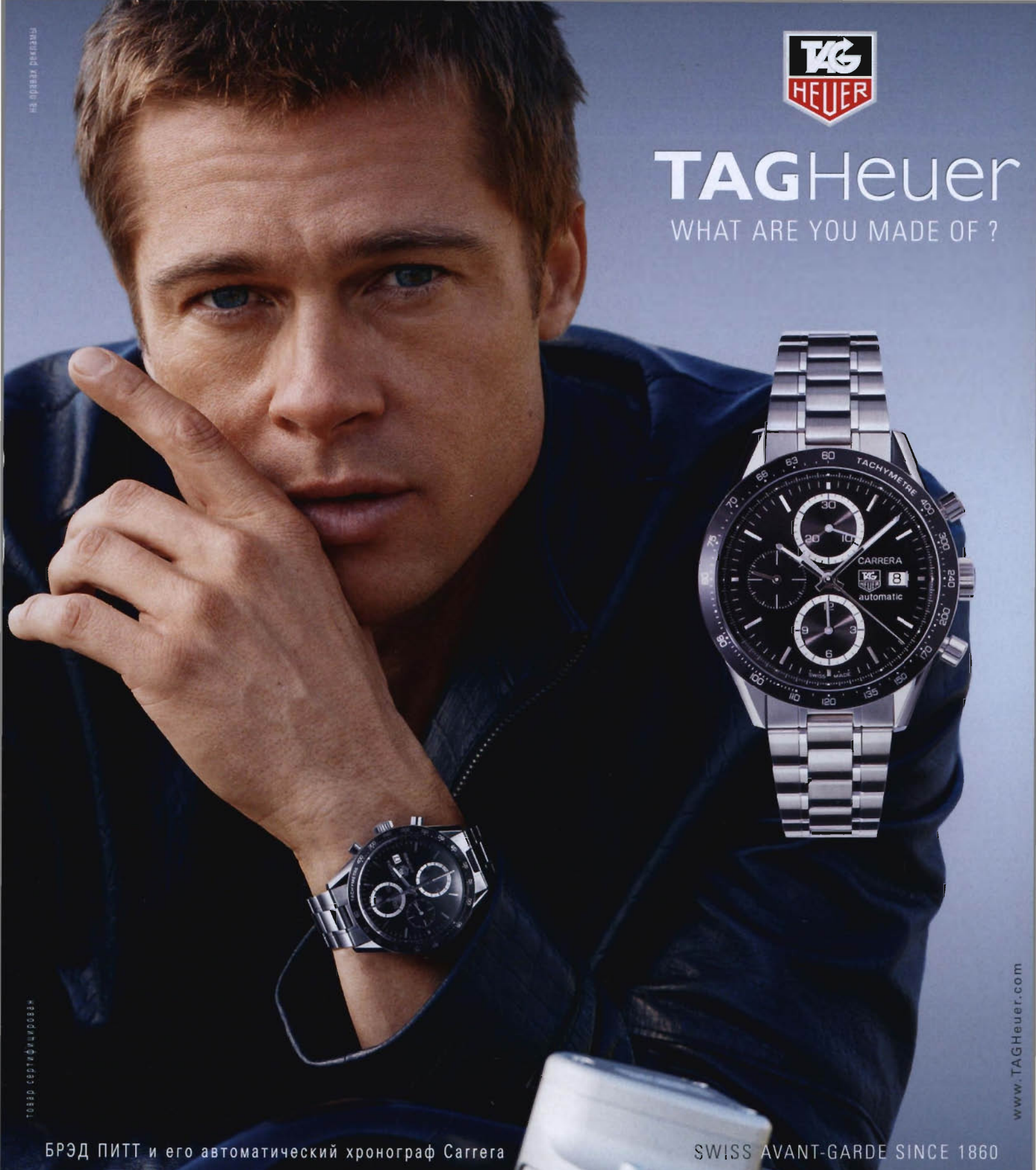


MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Gergely Buglya
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Stellios Sofianos
ИНДОНЕЗИЯ Yudha Kartohadiprodjo
ИТАЛИЯ Emanuele Farneti
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КИТАЙ Mitchel Lin
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ЧИЛИ
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
ДОМИНИКАНА
ЭКВАДОР
САЛЬВАДОР
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ВЕНЕСУЭЛА
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Paulo Sousa Costa
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ Igor Rill
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Bojan Levic
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Jeryc Garcia
ФРАНЦИЯ Jean-Baptiste Isaac
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЧЕХИЯ Miroslav Honsu
ЮАР Andy Ellis

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ

На правах рекламы



Товар сертифицирован

КОНСУЛ
МАГАЗИНЫ ШВЕЙЦАРСКИХ ЧАСОВ

ИНФО-центр 8-800-200-800-5 www.consul.ru

МОСКВА (495) 77-170-77 САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (812) 327-2501 НИЖНИЙ НОВГОРОД (8312) 19-7641 НОВОСИБИРСК (383) 225-2732
ПЕРМЬ (3422) 18-3302 САМАРА (846) 264-2573 КАЗАНЬ (843) 518-8418 РОСТОВ-НА-ДОНУ (863) 267-5438 КРАСНОДАР (861) 210-4019

TAGHEUER БУТИК, Галерея "Актер", Тверская, 16/2, 3 этаж, (495) 933-2813

Москва: "Гостиный двор", Ильинка, 4, 232-6447; CASSAFORTE: гостиница Marriott Royal Aurora, Петровка, 11/20, 937-1078; Столешников пер., 14, 411-7654; ТК "Дружба", Новослободская, 4, 973-9304; ТЦ "Тишинка", "Часовой клуб", Тишинская пл., 1. **Санкт-Петербург:** "Миг", Загородный пр-т, 30, 713-1896. **Омск:** "Женева", Маркса, 34, 980-447. **Ростов-на-Дону:** "Репетир", Буденновский пр-т, 3, 262-4411. **Тольятти:** ТЦ "Русь", "Новое время", Революционная, 52А, 20-2218. **Краснодар:** "Гринвич", Красная, 28, 67-1067. **Ярославль:** "Швейцарские часы", Кирова, 11, 72-7721. **Тюмень:** бутик "Кураж", 8 марта 2/8, 39-9086. **Кемерово:** "Стерх", Советский пр-т, 33, 25-3727. **Сочи:** "Гринвич", Новогинская, 16, 66-5500.

Тещин архетип

Когда я открыл журнал за август, то чуть не упал — с первых страниц на меня глядит моя теща (конкретно — стр. 10)! Это ж надо — ее образ просто витает в воздухе, как какое-то коллективное бессознательное, архетип или как там еще? Живу я не в Москве, можно сказать в Туруханске. Причем мои соседи тоже в шоке от поразительного сходства. А сколько лет художнику, который так точно ее изобразил, и откуда он знает про халат? Может, он бывал в наших краях? P.S. Она тоже бухгалтер!

ДАНИЛА, 29 ЛЕТ

МН: Данила, в настоящий момент, художник помещен под следствие. Он обвиняется в плагиате со взломом, а также в неуплате за мобильный телефон. От твоей тещи он пока открещивается, но думаем, что скоро расколется. Не пропадай.

На тему мозга

В июньском номере был вопрос: «Какие мышцы привлекают девушек больше всего, может, тренировать какую-то определенную группу мышц более интенсивно?» Последовал ответ девушки-консультанта: «Мозг, прежде всего мозг!» Я полностью с этим согласен… Предлагаю создать новую рубрику (например, «Мозговой штурм» или «Человек разумный»), в которой размещать различные упражнения для развития интеллектуальных способностей. Ведь существует множество всяких задачек, ребусов и т.п., для решения которых необходимо пошевелить мозгами. Можно также рекомендовать рассылки на данную тематику, книги, развивающие программы, рассказывать о последних научных изысканиях на тему мозга и т.п. Уверен, что журналу такая рубрика просто необходима!

ЮРИЙ ЛЕВИН, МОСКВА, 27 ЛЕТ

МН: Юрий, ты прав, тренировать мозг необходимо. Мы обдумаем твое предложение, а ты, чтобы не скучать, пока отгадай анаграмму: LAHETH SEMN.

Сам агностик

Прочитал статью о жизни после смерти и был удивлен однобокостью подхода. Я не хочу вступать в дискуссию — сам себя считаю скорее агностиком. Не все так просто. А еще перед Пасхой скажите читателям, что Христос — это выдумка и сказка, думаю, журнал даже продавать перестанут! Кстати, может, автор напишет что-нибудь про «первобытный бульон» и возникновение жизни на Земле — тема еще более непонятная и закрытая, чем какая-то смерть и жизнь сознания! Или что-нибудь о сущности материи?! А то, что вы пишете о спорте, питании, девушках, — просто супер.

KHMELNOV MIKHAIL

МН: И о бульоне напишем, Михаил, и о сущности. Все в руках Аллаха.

Навставлял от скуки

Хочу, чтобы ты, МН, развеял мои сомнения. Я недавно общался с одним другом-журналистом. Так он рассказал, как однажды помогал редактировать своему знакомому африкановеду его книгу о каком-то племени. Говорит, там было так скучно написано, что я навставлял от себя «местных» поговорок, легенд и т.д. Как же так можно? Получается, никому и ничему верить нельзя! Что уж говорить о Библии (ее, кажется, сто раз переписывали).

ДЕНИС, 24 ГОДА, МОСКВА

МН: Совершенно верно, Денис. Никому и ничему верить нельзя. И тебе в том числе. И твоему приятелю, который якобы навставлял чего-то там. И вообще, весь этот

ПИСЬМО МЕСЯЦА

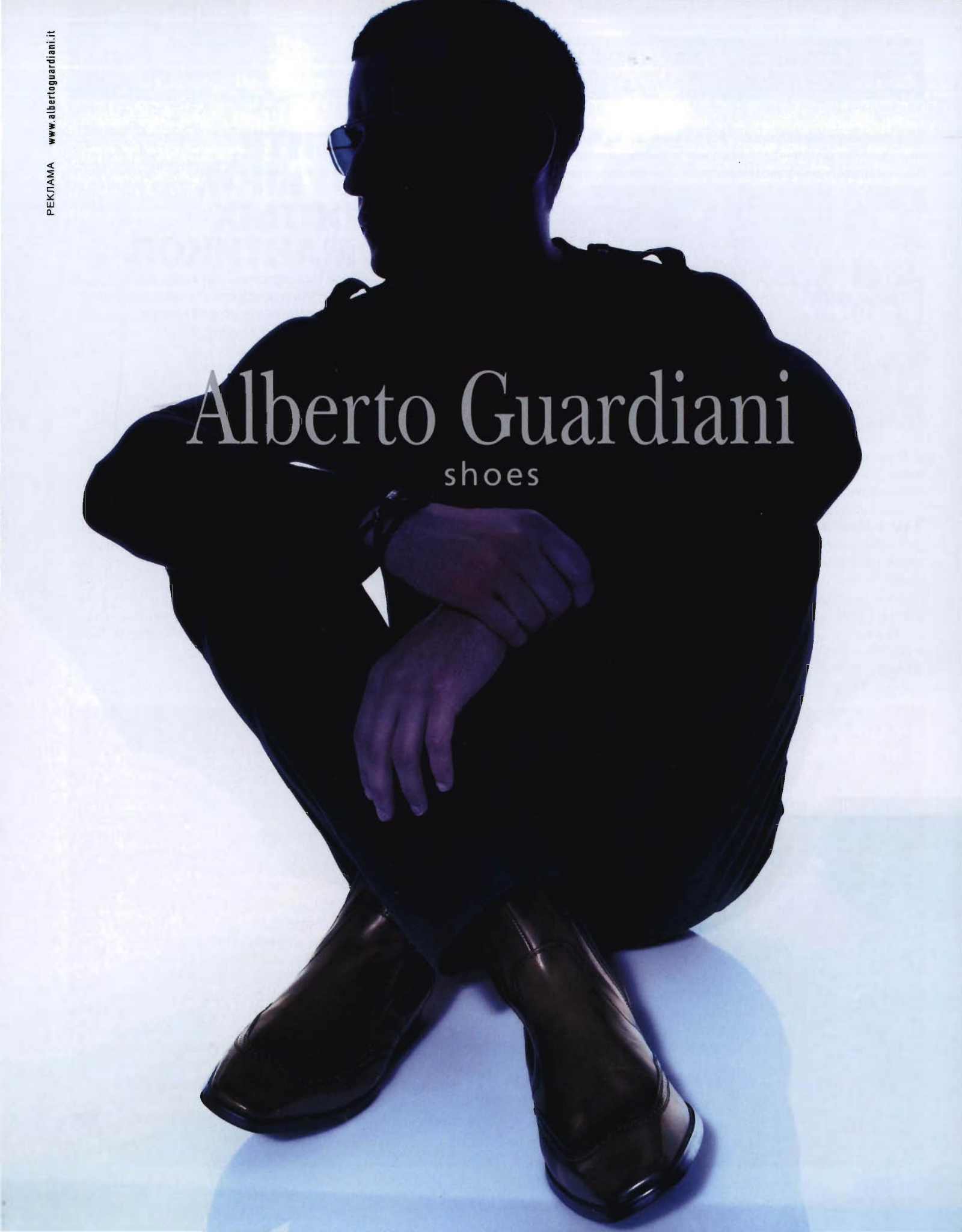
ПЕРВО-ОТКРЫВАТЕЛЬ ДЕВУШЕК

Решил написать вам по поводу моего окончания кризиса переходного возраста и начала полноценной жизни. На это важное событие повлияла статья в июньском номере о снобизме. После нее для меня все вдруг прояснилось. А именно: все, что я делал или хотел сделать, — попытки понравиться кому-то, обрести признание окружающих и привлечь внимание девушек. Я даже музыку для плеера подбирал не для себя, а для «девушки, которая услышит ее и обратит на меня внимание»! Из-за этого у меня были постоянные депрессии, так как все оставалось по-прежнему. Это же просто абсурд! Я удивляюсь, как со мной можно было общаться. Когда рядом находился незнакомый человек, я постоянно думал, что бы такое сказать, чтобы поддержать разговор. Ужасно боялся не понравиться окружающим. А нужно просто жить и общаться с людьми, заниматься фитнесом, ходить в интересные места и наслаждаться жизнью. Мое внутреннее состояние можно охарактеризовать примерно так: только сейчас я начинаю понимать жизнь, меня переполняет чувство первооткрывателя девственных джунглей где-нибудь в Африке. Я благодарен вам за мое прозрение и уже в предвкушении новых горизонтов. Думаю, нужно начать с девушек.

В., САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

МН: Начни, В., с девушек. Красивых и гордых. А потом можешь перейти на что-нибудь более радикальное. Девственные джунгли, они бесконечны. А пока получи в подарок портмоне от итальянской компании **Piquadro** из новой коллекции PQ7.

РЕКЛАМА www.albertoguardiani.it



Заинтригованные призывом форумчанки SouL: «Внимательно рассмотри картинку! В ней зашифрованы ники и наводящие намеки на наших юзверей. Поехали?», мы тоже посмотрели. Что тут скажешь — талантище!

мир — только отблеск лампы на стене чьего-то офиса.

Что с Гришей?

Каждый раз, когда на обложке появляется Грег Аведон, моя Леся сходит с ума. Она рассматривает каждый миллиметр его тела и не находит изъяна (в укор мне, между прочим), но не в этот раз… Я принес августовский номер, и с ней случилась истерика: «Что с левым ухом моего Гриши? (Так она его называет.) Акула? Койот? Дикий скунс? Брадобрей? Бе-е-едны-ы-ый!» Скажите, с ним ничего серьезного не произошло?

ВАСЯ, Г. МИНСК

МН: Вася, передай Лесе, что Гриша жив-здоров и 25 сентября собирается отметить свой 41 день рождения. Кстати, этот майамец побил своеобразный рекорд — по количеству появлений на обложках МН по всему миру он №1. Про другие рекорды читай на стр. 46.

ЛЮБИТЕ, ДЕВУШКИ, ПРОСТЫХ РОМАНТИКОВ

Пора бы уже разобраться, что такое ЛДПР, решили мы. И попросили посетителей нашего сайта расшифровать эту аббревиатуру.

Любвеобильная девушка парню рада
Любой дурак приносит радость
Лысый дядя париком размахивает
Лень — для праздных разгильдяев
Левой дели, правой рули!
Люда доила Пеструшку размеренно
Лучше, девочка, почитай Робски
Лада давно производит раритеты
Лучший друг пьяных рабочих
Лето для пива, россияне!
Ленивый дог пытался рычать
Лена, дай Павлу развод
Лежать до получения распоряжения
Люби девушку, пусть рожает
Легкая дрожь перед работой
Личинки дрозофил продают Родину
Лангусты делились ракушками поровну
Летальная дефлорация перуанских разведчиц
Лесбиянки думали переплыть реку
Люди, дайте папе работу
Лысый дуремар пишет рецензию

ДИАЛОГИ С ФОРУМОВ

Riffed: Фетиши, колитесь, кто чем увлекается.

Danger: Каблуки и чулки.

Hypnotised: Длинные ноги.

NoOk!e: Упругая попа в красивом белье, загорелая кожа, плоский животик с красивым пупком, можно проколотым, — мои фетиши натуральны.

Bestiya: А мне нравятся руки мужчины, особенно когда они ласкают мое тело.

Hypnotised: Мне тоже нравятся мои руки на чьем-нибудь красивом теле или длинных ногах.

Эстет: А мне в последнее время гейши нравятся, ну и восточные девушки в общем. Фетиш: кимоно (шелк, безусловно). И еще небольшие груди, терпеть не могу классические буфера. Хотя на вкус и цвет.

Edit: Мужские футболки. Отобрать у любимого, этакое мини-платье получается.

Fenix: У меня уже одну отобрали.

Эстет: Американщиной тащит от этой привычки.

Fenix: Не знаю, чем там тащит, но назад я ее уже вряд ли верну.

***

Toga: Резина для влажной трассы, обсудим, кому что нравится. Вот, например, я не перевариваю презик, но приходится иногда надевать, так как неизвестно, что можно подхватить от той незнакомки.

Carfagen: Берешь резиновую перчатку, отрезаешь самый большой пальчик, желательно под корень. И юзаешь вдоль и поперек. Дедовский метод!

Волчий ангел: Я слышал, как из скотча выклеил один псих. Правда, юзал сам — никто такого в себя пускать не захотел.

Vasiliy: У нас был один в школе. Он обложку от тетради умудрился натянуть. Классе в 10. На одной вечеринке у однокашника он с подругой уединился в комнате, и хотели уже приступить к делу, как она ему говорит, что резиночку неплохо бы. Парень не пошел к нам просить, а начал по комнате шарить. Не смог ничего придумать лучше обложки тетради. Через день однокашник искал эту тетрадь и нашел ее под кроватью вместе с обложкой…

Troyan: Первые презеры французы делали из бычьей кишки.

Fenix: И какие же тут ощущения для парня?

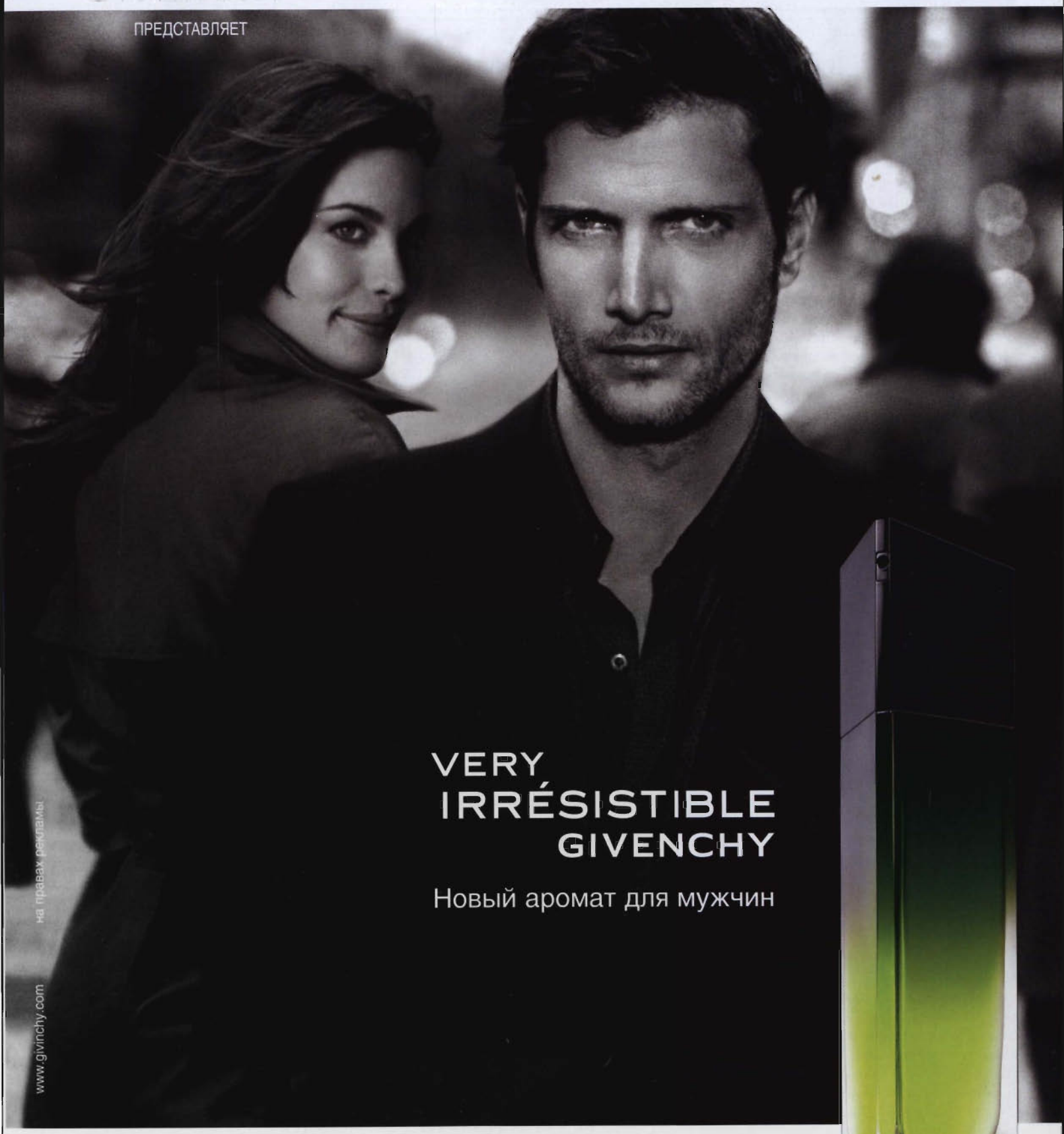
Troyan: Я так предполагаю, схожего эффекта можно было добиться, вступив в контакт непосредственно с быком.

Evo_vii: Кстати, а, по-вашему, откуда взялось выражение «кишка тонка»?

Эстет: Я тут откопал инфу про презики: правительство Китая с целью ограничения роста населения провело интерактивное обучение методам контрацепции в отдаленных деревнях страны. Через год они захотели узнать результаты и выяснили, что 79% мужчин сами принимали противозачаточные гормональные средства, а 98% надевали презерватив на палец!

GIVENCHY

ПРЕДСТАВЛЯЕТ



очень сильный, очень элегантный, такой же как Вы

«Селдико» – Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66

МН отвечает

С ВОПРОСАМИ ЧИТАТЕЛЕЙ РАБОТАЮТ НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

Евгений Пашанов медицинский редактор

Дмитрий Смирнов фитнес-редактор

Лариса Лазарева fashion-директор

Алексей Цыганов редактор по технике

А вдруг тебе нельзя?

Занимаюсь четыре месяца, аппетит усилился. Не всегда удается питаться четыре-пять раз в день. Обычно завтрак в 7, обед в 12, ужин в 19. Между обедом и ужином кушать хочется. Чем перекусывать при условии, что основная цель тренировок — избавление от живота и только потом небольшая накачка мышц? И каков должен быть рацион? Тренируюсь три раза в неделю.

АЛЕКСАНДР

Ищи наиболее диетические продукты: жиры — орехи, капсулы с рыбьим жиром, оливковое масло; белки — творог, яйца, вареные куриные грудки или индейка; углеводы — пара фруктов, в твоем случае яблоки, немного овощей — огурцы, листья салата, помидоры, рис. Плюс неплохо попить молока, если ты его переносишь. Распредели все это малыми дозами на приемы пищи в 10, 16 и 22 часа. По мере приближения к вечеру убавляй дозу углеводов, количество белка оставляй неизменным. Витамины с минералами принимай утром через 20 минут после завтрака. Но учти, что общие советы могут не подойти лично тебе, поэтому перед переходом на подобный рацион необходима консультация врача-диетолога. Вдруг рис тебе нельзя, а брокколи жизненно необходима?

Часть гармонии

Не подскажете, с какой частью костюма или всего остального должен гармонировать нагрудный платок?

СЕРГЕЙ

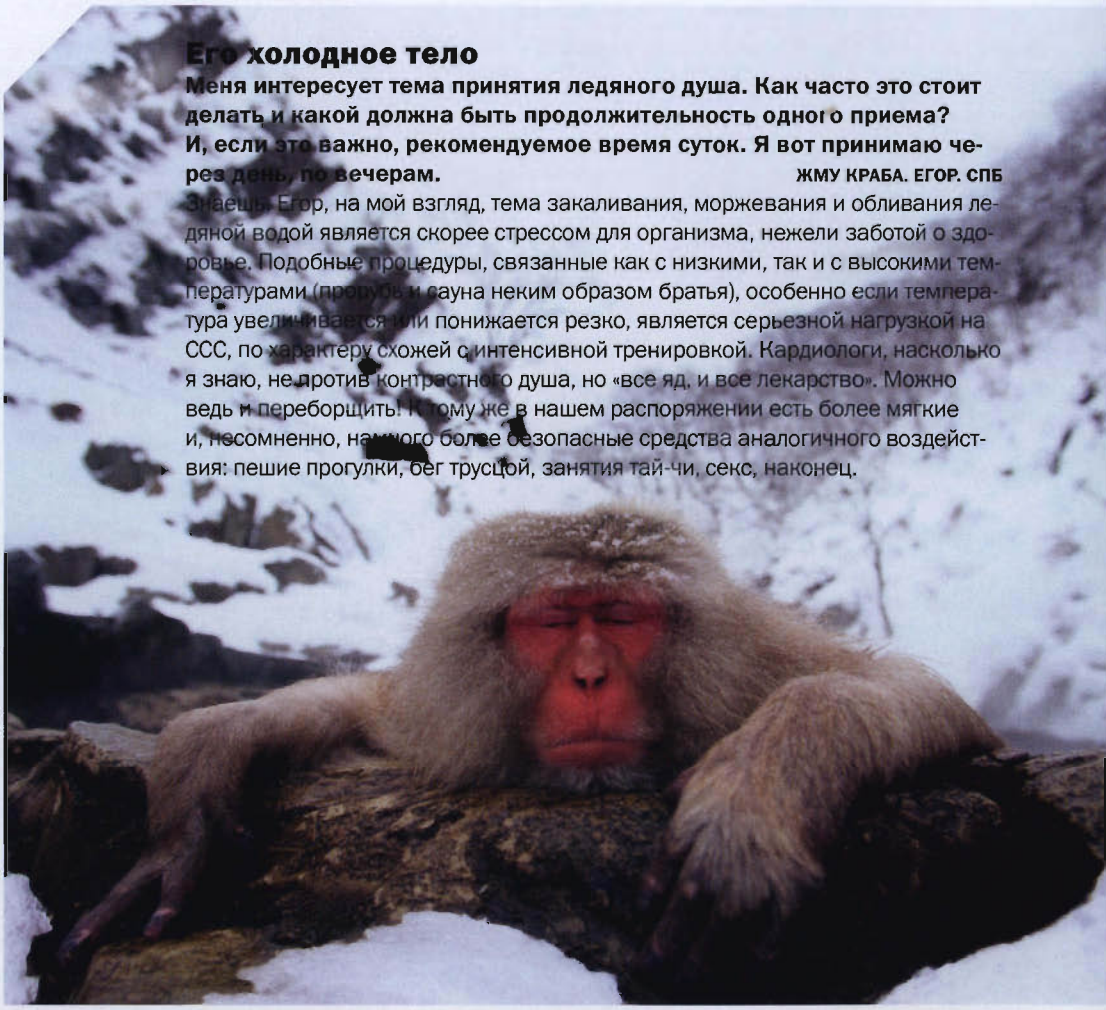
Про какой платок идет речь: карманный или шейный? Карманный платок выглядывает из кармана пиджака, обычно его подбирают в тон галстука или рубашки, если рубашка цветная, а не белая. Шейный платок подходит к более неформальному пиджаку, из него можно сделать самостоятельный аксессуар, то есть он сам станет удачным цветовым акцентом. Кстати, отличная идея — дополнить свой образ платком. Молодец.

Его холодное тело

Меня интересует тема принятия ледяного душа. Как часто это стоит делать и какой должна быть продолжительность одного приема? И, если это важно, рекомендуемое время суток. Я вот принимаю через день, по вечерам.

ЖМУ КРАБА. ЕГОР. СПБ

Знаешь, Егор, на мой взгляд, тема закаливания, моржевания и обливания ледяной водой является скорее стрессом для организма, нежели заботой о здоровье. Подобные процедуры, связанные как с низкими, так и с высокими температурами (прорубь и сауна неким образом братья), особенно если температура увеличивается или понижается резко, является серьезной нагрузкой на ССС, по характеру схожей с интенсивной тренировкой. Кардиологи, насколько я знаю, не против контрастного душа, но «все яд, и все лекарство». Можно ведь и переборщить! Тому же в нашем распоряжении есть более мягкие и, несомненно, намного более безопасные средства аналогичного воздействия: пешие прогулки, бег трусцой, занятия тай-чи, секс, наконец.



Память на месте

Какой лучше купить мобильный телефон? Выбираю между Nokia 3230 и Sony-Ericsson W800i. Я не очень привередлив, но память и дизайн для меня на первом месте.

ВИТАЛИЙ

Про дизайн этих аппаратов говорить ничего не буду — о вкусах не спорят. А объем памяти и в 3230, и в W800i может варьироваться: оба поддерживают карты флэш-памяти (RS-MMC и MS Duo соответственно). Разве что в комплекте с Sony-Ericsson уже идет карта на 512 Мб. Но, если говорить о памяти, я бы на твоем месте выбирал между Nokia N91 и Sony-Ericsson W950i — оба аппарата располагают 4 Гб свободного пространства.

Креатив в голову

Вот решил заняться hand-made со своими старыми джинсами. Подскажите какой-нибудь легкодоступный креатив, а то что-то ничего в голову не лезет. Может, их в отбеливатель окунуть и порезать?

CRAZY_YA

Насчет отбеливателя не знаю, но сделать их рваными в некоторых местах можно. Или чуть-чуть подрежь брючины, оставив края рваными, причем необязательно, чтобы это выглядело симметрично. Должно стильно получиться. А еще можно приделать какие-нибудь нашивки или заклепки, оторвать карманы, расположенные сзади. Но учти, это того стоит, только если на месте карманов цвет джинсы будет на тон темнее.

ФОТО: STONE/FOTOBANK.COM

CORNELIANI ID

Corneliani

МОСКВА, ГУМ · МОСКВА, КРОКУС СИТИ МОЛЛ · ЕКАТЕРИНБУРГ · САНКТ-ПЕТЕРБУРГ · БАКУ

www.corneliani.com corneliani.russia@corneliani.com

Не хочу под всех

Мне 18 лет, живу я в Португалии. В этой стране своеобразная мода, но я не хочу подстраиваться под всех. Хочу выделяться. Подскажите, какие очки сейчас модные?

ЯРОСЛАВ

По-прежнему актуальными в этом сезоне остаются «авиаторы». Но, как и прежде, главное — чтобы очки подходили форме твоего лица и по общему стилю. Что касается цвета стекол, то лучше отказаться от совсем темных, выбрав, например, коричневый оттенок. Многие дизайнеры представляют солнцезащитные очки для мужчин, украшенные стразами и камнями. Такие модели придадут экстравагантности твоему образу и уж точно будут выделять тебя среди прочих.

Шляпа для R'n'B

Я одеваюсь достаточно хорошо и модно в повседневной жизни. Но никак не могу подобрать подходящий стиль для клубов. Я хожу в R'n'B-заведения, но «черный» стиль одежды мне не очень нравится. Какие сочетания и аксессуары посоветуете, чтобы выглядеть актуально и модно и всегда проходить фейс-контроль (благо с внешностью все ОК)?

Стиль R'n'B сейчас на пике популярности, в магазинах много соответствующей одежды. Выбирай джинсы свободного покроя + майку (например, с каким-нибудь принтом) + модный пиджак casual или куртку. Отлично дополнят твой образ кроссовки/кеды белого или черного цвета или, наоборот, яркие цветные, с рисунком. На цвет обрати особое внимание: не бойся смелых сочетаний, будь ярким, но не переборщи. Лучшими аксессуарами станут эффектный ремень и какой-нибудь головной убор (шляпа, кепка, бандана).

Снято!

Два раза в год стоматолог снимает мне зубной камень. Мне кажется, что он стал появляться быстрее, и в конце концов у меня нашли пародонтит. Не могло ли снятие зубного камня спровоцировать это заболевание? Не травмирует ли эта процедура зубы и десны?

ГЕРМАН, 31 ГОД, Г. НОВОРОССИЙСК

Нет, считается, что эта процедура никак не способствует появлению пародонтита. Скорее всего, он случился бы и так, а вот само снятие зато предотвратило другие неприятные заболевания, которых тебе теперь удастся избежать.

4 сета с Гакком

А как быстро и эффективно прокачать внутреннюю часть икр?

Встать в Гакк-машину и делать 3-4 сета подъемов на носки, начиная с 50 и заканчивая 15 повторами. Ступни — шире плеч, колени чуть согнуты, в верхней точке пауза на счет «раз». Веса — солидные, выражение лица сосредоточенное.

Не пей, а дыши

Если мне попадает морская вода в рот, горло дерет и потом начинается жуткая изжога, в глаза — щиплет. Из-за чего это происходит? А говорят, что она полезна. И правда, что, если делаешь пару глотков такой «живой воды», горло болеть не будет?

КОНСТАНТИН, 25 ЛЕТ, Г. КОРОЛЕВ

В морской воде куча всяких компонентов, которые обладают как полезными, так и раздражающими свойствами, поэтому у тебя и возникают эти проблемы со слизистыми. Что касается глотания морской воды с целью профилактики инфекции, то этот факт не имеет никаких научных подтверждений, поэтому — глотай не глотай — если подхватишь вирус или стафилококк какой-нибудь, все равно заболеешь. Лучше всего просто наслаждаться морем, солнцем и поменьше думать в отпуске о работе и прочих неприятностях.

Разводки стоя

Скажи, пожалуйста, как сделать сильную и объемную шею?

С УВАЖЕНИЕМ, МАКС

Без отрыва от основного производства тела это затруднительно, примерно так же, как и накачать предплечья. Имеет смысл делать пару упражнений в конце тренировки, но только ради успокоения совести. А так — становая, шраги, высокая тяга со штангой (не путать с вертикальной), разводки стоя, жимы лежа и все прочее в этом духе.

Чем может заразить кот

Правда ли, что, если в семье появляется ребенок, следует убирать из квартиры животных (кота, собаку)? Почему? Может ли кот моей подруги меня чем-нибудь заразить?

ИВАН, 27 ЛЕТ, СПБ

Лучше всего отселять питомцев не из-за заражения, а из-за того, что у многих детей возникает аллергия

ФОТО: VOLLER-ERNST/VOSTOCK-PHOTO

реклама. товар сертифицирован

Montegrappa for Ferrari

Drivers of emotions

Эксклюзивный итальянский дизайн.
Третий выпуск лимитированной коллекции Ferarri представляет:
перьевые ручки, роллеры и шариковые ручки, выполненные из серебра в сочетании с ярко красным лаковым покрытием классического «спортивного» цвета (Racing Red Challenge), из розового золота в сочетании с лаком «Ингрид» в серых тонах (Ingrid Gray), и - впервые - из стали в композиции с новейшим материалом – карбоном.

www.montegrappa.com

Ferrari
Official Licensee

Бутик Montegrappa: "Петровский Пассаж", ул. Петровка, д.10, 1 этаж (1 линия), тел. +7 (495) 623 0735

Москва: магазины "ручка.ру", Louvre, Da Vinci; **С.-Петербург**: магазины "Империал"; **Владивосток**: ТД "Игнат", ул. Комсомольская, 13; салон "Женева", ул. Светланская, 11; **Екатеринбург**: "Покровский Пассаж", ул. Розы Люксембург, 4; **Кемерово**: "Стерх", Советский пр-т, 33; **Краснодар**: "Золотой Век", ул. Красная, 42; **Красноярск**: "Париж", пр-т Мира, 78; **Н. Новгород**: "Консул", ул. Б. Покровская, 10; **Новосибирск**: ТК "Синтетика", ул. Гоголя, 7/9; **Омск**: "Лучшие подарки", ул. Либкнехта, 11; **Пермь**: "Эталон", ул. Осинская, 6; **Пятигорск**: "Бизнес аксессуары", ул. Мира, 3; **Ростов-на-Дону**: "Золотой Век", ул. Б. Садовая, 37; **Самара**: Макрос, ТЦ "Вавилон", ул. Ульяновская, 18; салон "Деловые подарки", пр-д Масленникова, 15; **Ташкент**: салон Aphrodite, ул. Навои, 14; **Тюмень**: бутик "Кураж", ул. 8 Марта, 2/8; **Уфа**: магазин "Новелла", пр-т Октября, 84; **Челябинск**: ТК "Гостиный Двор", ул. Комунны, 6, " Покровский Пассаж", ул. Кирова, 110; **Хабаровск**: ТЦ "Лотос", ул. Муравьева-Амурского, 7

дополнительная информация по телефону: +7 (495) 790-7063, www.oriental-express.ru

на животных. И потом они от нее пожизненно не избавятся. Но это вовсе необязательно. Да и не всегда можно предугадать, как животное отнесется к пополнению семейства. А кот твоей подруги вряд ли заразит тебя чем-то таким, чем до сих пор не заразил подругу.

Гриф или штанга?

При подъемах на бицепс стоя что лучше — EZ-штанга или прямой гриф? Или нужно их чередовать?

Для объема бицепса лучше прямой, а для здоровья суставов — изогнутый. В принципе, это не важно. Как правило, останавливаться на чем-то одном более чем на три недели не приходится, а поскольку количество упражнений на бицепс превышает 20-30, то тот же прямой гриф будет использоваться всего несколько раз в год.

Подумай об индейцах

Правда ли, что мокасины надо носить на босу ногу? И как отличить мокасины от обычных летних туфель?

РОМЕО

Мокасины носить на босу ногу не «надо», а можно. Согласись, туфли или кроссовки ты на босу ногу не наденешь. Мокасины же обычно делают из мягкой кожи, чтобы обеспечить максимальный комфорт. Вообще довольно сложно спутать их с туфлями. Ну, например, мокасины не имеют ни шнурков, ни молний, ни других застежек. Пытаясь определить, мокасины перед тобой или нет, просто задайся вопросом: «А могли ли нечто похожее носить индейцы?» (ведь именно они их придумали).

Tod's

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

Сокровенные вопросы рассматривает Рита Катьер

У меня такая проблема: моя девушка не верит в любовь... Что делать? Хочу ее переубедить, но пока ничего не получается! Она думает, что есть только привязанность и физическое влечение. Помоги. Заранее спасибо!

JOKER

Дорогой Joker! Убеждать партнера в чем-либо — занятие неблагодарное и даже опасное. Потому что отношения — это союз двух разных миров и устраивать его нужно предельно компромиссно. Не получается переубедить — доказывай ей существование любви делом. В конце концов, каждый верит в то, во что хочет, а потому уважай ее мнение и будь прозорливее. Очень может быть, что вы говорите об одном и том же, но на разных языках.

Скажи, как вас, девушек, удовлетворить? В том плане, что: кому как больше нравится? Что для вас лучше и приятнее: долго, но один раз или несколько раз по-быстрому? Моя девушка все время меня подкалывает.

ТИМКА

Привет, Тимка. Мы, девушки, можем прекрасно самоудовлетвориться. В том плане, что, если мой молодой человек считает меня типовым телом №1 и о моих предпочтениях спрашивает не меня, а некую барышню из мужского глянца — на кой мне такой молодой человек?

Почему до секса я обожаю девушку всем сердцем, даже хочу жениться, но стоит переспать — куда все девалось, мысли наоборот. Нет, отвращения к ней нет, приятна и все прочее, но и только. И так со всеми. Почему?!

СПАСИБО, С УВАЖЕНИЕМ, СТАС

Вместо громких слов и подмены определений лучше бы продолжал тихонечко свои похождения и убрал бы из лексикона слово «обожать» до поры до времени. Учись воспитывать чувства и не спешить с выводами. Или лучше откажись от секса и начинай строчить жаркие сонеты от переполненности сердца, лишенного пагубного влияния тела.

ФОТО: EVERETT COLLECTION/RPG

Реклама

VI·ЛЕГИОН

магазин мужского белья и домашней одежды

Dolce & Gabbana	Versace
Emporio Armani	Moschino
Roberto Cavalli	Cacharel
Frankie Morello	Eminence
John Galliano	Replay
Emilio Pucci	Hanro

майки | трусы | носки | пижамы | халаты

плавки | пляжные аксессуары

ТК «Западный» Рублевское шоссе, 52-а, 2 этаж • «Крокус Сити Молл», 66 км МКАД, 1 этаж

(495) 755-53-53

КАЛЕНДАРЬ СЕНТЯБРЬ

ДНИ СПОРТА

12-23 сентября
Чемпионат мира по баскетболу среди женских команд (Бразилия)

24 сентября
Первый этап VI Открытого чемпионата Москвы по настольному хоккею

КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

1-2 сентября
Международный фестиваль фейерверков (Берлин)

21 сентября
Церемония вручения музыкальных наград MTV Russia Music Awards 2006 (Санкт-Петербург, Ледовый дворец)

27 сентября
День воспитателя

14-16 сентября
Фестиваль воздухоплавателей «Праэдник огурца» (г. Суздаль)

9 сентября
Финал арт-фестиваля «Символы любви» (Новосибирск)

ДНИ СЕКСА

9-12 сентября
Международная выставка Moscow Fashion Expo (Москва, «Крокус Экспо»)

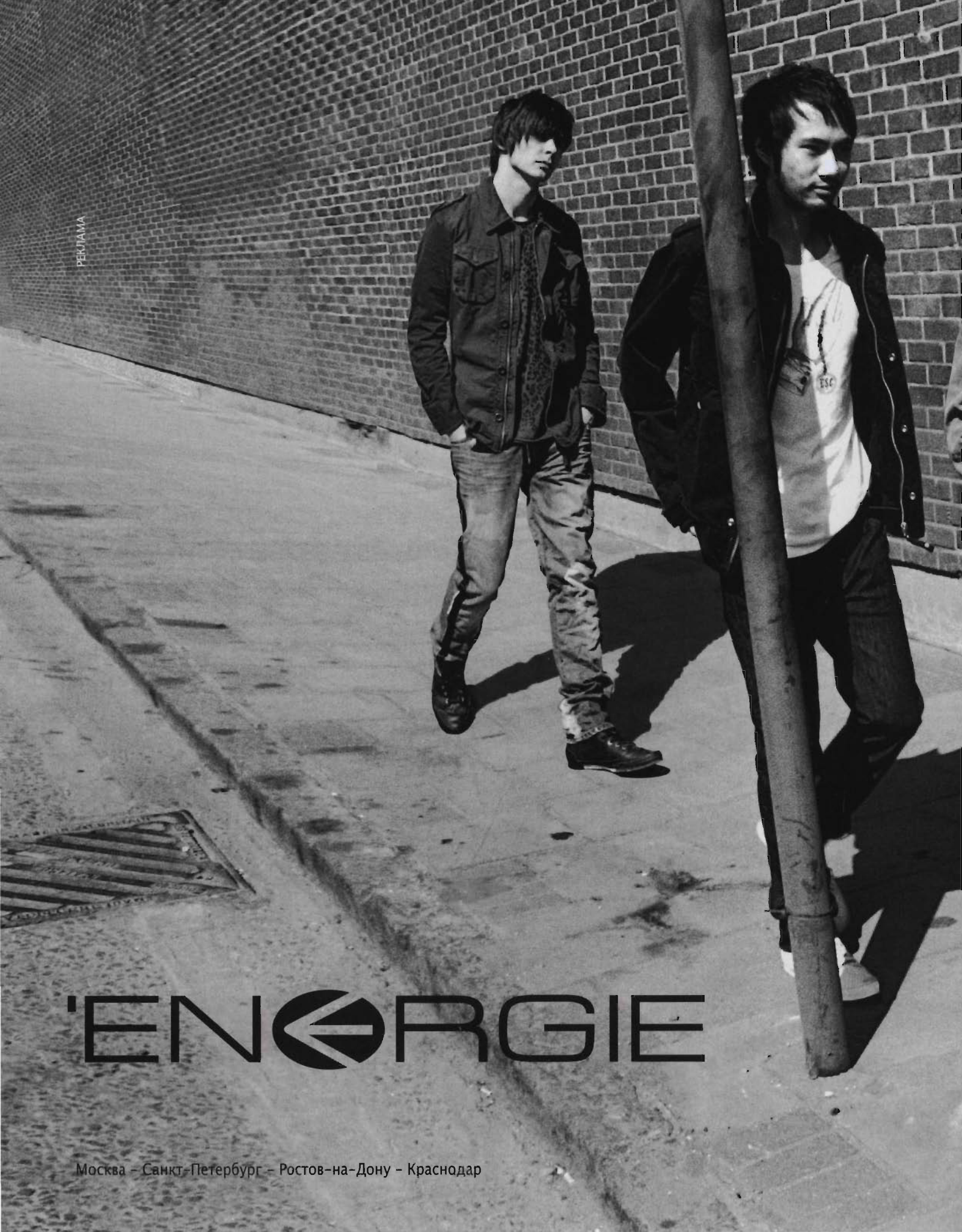
12 сентября
Концерт Мадонны (Москва)

28 сентября
Чик Кориа и Гэри Бертон в Московском международном доме музыки

ДНИ КУЛЬТУРЫ

CHROME
ПОКА СУЩЕСТВУЮТ
МУЖЧИНЫ
CHROME
AZZARO
www.chrome.azzaroparis.com

РЕКЛАМА



Москва – Санкт-Петербург – Ростов-на-Дону – Краснодар

energie.it

09/2006 Мужские новости в полном объеме

голограмма

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **ИВАНА ГЛУШКОВА**

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:
Павел Горбачев, Оксана Гривина, Андрей Иляскин, Семен Кваша, Сергей Ратников, Юлия Санкович, Евгения Тараненко

46 **Шоу «Голод»**
8 биг-маков ежедневно

48 **Гроза эректильной дисфункции**
С этим не шутят!

50 **Коричневая угроза**
Заметка на сладкое

52 **Катание красного коня**
Береги простату смолоду

54 **Осенний выползок**
Рыбачим по-старому

58 **Железные доводы**
Как свалить на подругу всю работу

60 **Сдаем хвосты**
Все в очередь!

62 **Наружное применение**
Дворовый фитнес

64 **Золотой дождь**
Где взять презренный металл?

66 **Кадры**
Что смотреть в сентябре?

68 **Новая Ляля и Сухая Буйвола**
Есть куда податься!

НЕ СЕЙЧАС!

Ввиду приближающейся осени мы решили выяснить у читателей, что для них послужит веской причиной отказа от секса: дождь, холод или, может, хрестоматийная головная боль? Оказалось...

6,94%
Проигрыш любимой футбольной команды

4,17%
Нестабильная ситуация в Ближневосточном регионе

12,5%
Негативное влияние Юпитера, проходящего созвездие Тельца

9,72%
Задержка зарплаты

66,67%
Отсутствие поблизости девушки

Такая жизнь — мечта любого тучника. Счастливый житель штата Айдахо ежедневно поглощает как минимум 6500 ккал и категорически не может поправиться. Стоит ему начать есть меньше, как он мерзнет, устает и даже теряет сознание от крайней степени истощения.

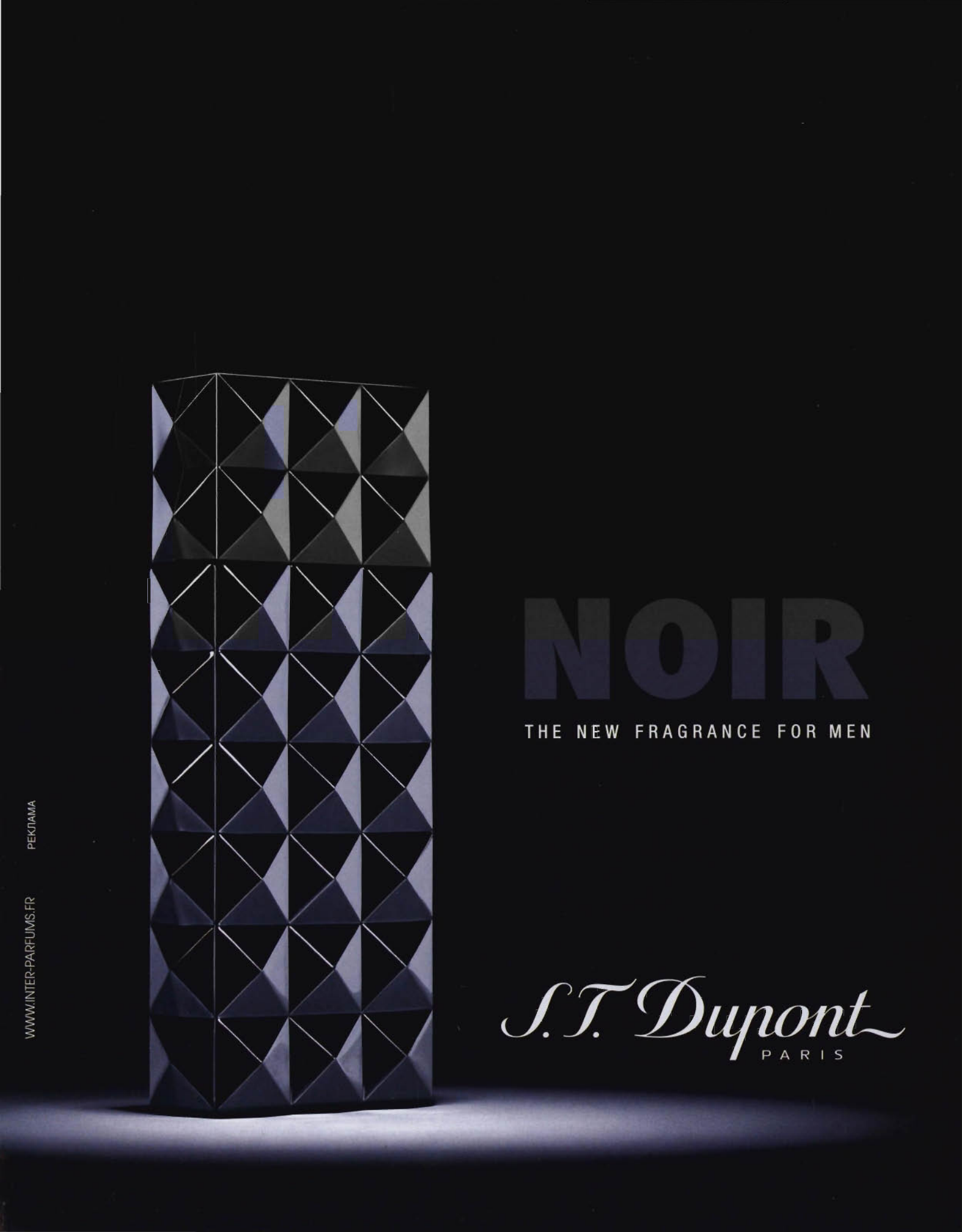
Бег — дело полезное и увлекательное, но до ужаса обыкновенное. Чтобы жизнь медом не казалась, амстердамских бегунов обули в туфли на каблуках, и они, возвышаясь над прохожими, побежали через каналы. Каблуки должны были быть не меньше 7 см, но победителя забега после нескольких минут мучений ждал внушительный приз — 10 000 евро.

Мы уверены, 9 из 10 наших читателей так или иначе недовольны своей работой. И зря. Как насчет того, чтобы поработать мастурбатором быков-производителей, чистильщиком туалетов в кишечной клинике, лаборантом отдела плесени на сыроваренном заводе? Если твоя работа достойна сравнения с такими шедеврами — тебе прямая дорога на **http://www.worst-jobs.com**. Присылай свою историю и прославься как самый большой неудачник в мире.

Если ты решил прославиться каким-либо идиотским поступком, спешим предостеречь тебя от напрасной траты времени, напомнив о рекордах, которые уже были совершены и побить которые ты сможешь только ценой невероятных усилий:

- Самый большой мыльный пузырь объемом 2982 л был надут в октябре 2005 года.
- Самый дальний плевок вишневой косточкой — на 28,5 м, июль 2003-го.
- Самый громкий крик — 128 дБ на расстоянии 2,5 м — был издан в Австралии в ноябре 1988 года.

ФОТО: CORBIS/RPG, ANP/FOTOLINK, IMAGE BANK, REX FEATURES/FOTOBANK.COM



WWW.INTER-PARFUMS.FR РЕКЛАМА

ГРОЗА ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

Скучно, наверное, сексологу непрерывно говорить о простате, эрекции и семенном канатике. На интервью с доктором Джеффом Хаккетом, президентом Британского общества сексуальной медицины, мы старались задавать не совсем традиционные вопросы, при этом не отклоняясь от темы.

? Скажите, а когда сексологи испытывают проблемы с сексом, что они делают?

— О, сексологи — это самые тяжелые пациенты. Пойти к другому врачу не позволяет мнимая профессиональная гордость. Как это я, великий сексолог, и не могу справиться со своими проблемами. Начинают заниматься самолечением, и ни к чему хорошему это не приводит. А если и идут к доктору, то ругаются с ним — мол, ничего ты в сексологии не понимаешь, как ты меня лечишь. Опять-таки столько стресса от пациентов. А нарушение эрекции — страшная вещь, с этим не шутят.

? Пик сексуальной активности мужчины приходится на 20-25 лет, а женщины — на 30-40. Не ведутся ли исследования, направленные на уменьшение временной разницы?

— Такие исследования достойны сумасшедших ученых из кино! Женщины выбирают мужчин не только по сексуальным критериям. Им нужен хороший собеседник, надежная опора, материально и социально состоявшаяся личность — не случайно мужья, как правило, старше жен. Поверьте сексологу: секс — не самое главное в жизни.

? Урологические мазки чрезвычайно неприятны и болезненны. Почему не проводить их под гипнозом?

— Это очень усложнит процедуру и сделает ее невероятно дорогой. К тому же под гипнозом пациент может начать непроизвольно икать, и это помешает врачу сосредоточиться. Боль же длится всего несколько секунд, а дискомфорт проходит максимум к вечеру. И процедура совершенно безопасна, от нее еще никто не умирал. Если же применять обезболивающие — это точно нанесет вред здоровью. Надо потерпеть немножко, ради собственного здоровья. А то все может закончиться нарушением эрекции — это страшная вещь, с этим не шутят.

? Женщины, да и мужчины в последние годы повсеместно бреют гениталии. Раньше это было совершенно не принято, а сейчас отклонением кажутся, наоборот, волосатые. А вот японские женщины ничего с собой не делают. Как вы можете объяснить такую тенденцию?

— Раньше идеалом был Шон Коннери с волосатой грудью, а сейчас — Бекхэм с гладкой. То же относится и к гениталиям — это просто вопрос моды. У европейцев своя мода, у японцев — своя. Могу, конечно, добавить, что бритье гениталий облегчает их гигиену — там масса потовых желез, и даже регулярное мытье бывает недостаточным. А где плохая гигиена — там и проблемы с эрекцией, страшная вещь, с этим не шутят.

? Мы знаем, что люди раньше были ниже ростом и жили меньше, чем сейчас. А члены у них были больше или меньше? В каком ключе двигается эволюция гениталий?

— Увы, могу сказать, что члены раньше были длиннее, спермы больше и она была качественнее, заболеваний простаты и проблем с эрекцией (страшная вещь, с ней не шутят) было меньше. Мужчины стали носить обтягивающее белье, меньше двигаться, дышать плохим воздухом, пить грязную воду и есть еду с тяжелыми металлами. Все это не может не сказаться на сексуальной сфере. Тем важнее обращать внимание на нарушение эрекции и вовремя идти ко врачу.

? Спасибо вам, это все.

— Мы что, совсем не поговорим про нарушение эрекции?

В ИЗБРАННОЕ

http://www.heatherfirth.com/

Собранные по всему миру фотографии пейзажей с весьма недвусмысленным сексуальным подтекстом. Красиво и забавно.

ФОТО: VOLLER ERNST/VOSTOCK FOTO

PIQUADRO

tech inside

+7 495 790 7063

design comfort technology

loading

реклама. товар сертифицирован

Москва: бутики Piquadro: ТД "ВЕСНА", ул. Новый Арбат, 19 (минус 1-й уровень), ТЦ "МЕГА Химки", ул. Ленинградская, 1; сеть магазинов "ручка.ру", "Калинка Стокманн", Смоленская пл., 3/5, универмаг "Москва", Ленинский пр-т, 54, "Люкс", Мичуринский пр-т, 4; ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52а; **Владивосток**: салон-магазин "Женева", ул. Светланская, 11; **Екатеринбург**: "Покровский Пассаж", ул. Розы Люксембург, 4; **Кемерово**: "Стерх", Советский пр-т, 33; **Краснодар**: ТЦ "Сити-Центр", ул. Индустриальная, 2; **Нижний Новгород**: салон "Открытие", ул. Горького, 117; **Новокузнецк**: салон "Персона", пр-т. Металлургов, 17; **Новосибирск**: отдел "Ценный подарок", ТК "Синтетика", ул. Гоголя, 7/9; пассаж Универсама, ул. Ленина, 10; **Омск**: "Лучшие подарки", ТК "Пять звезд", ул. К. Либкнехта, 11; **Пермь**: ТЦ "Строгановский", ул. Ленина, 72а; **Ростов-на-Дону**: "Час Пик", ул. Б. Садовая, 104; салон "Кенгуру", Ворошиловский пр-т, 50/87; **Самара**: Макрос, ТЦ "Вавилон", ул. Ульяновская, 18; салон "Деловые Подарки", пр. Масленникова, 15; **Тольятти**: Макрос, ТРК "Вега", ул. Юбилейная, 40; **Тюмень**: ТЦ "Кураж", ул. Первомайская, 23; **Челябинск**: ТК "Гостинный двор", ул. Комунны, 60

дополнительная информация: www.oriental-express.ru

www.piquadro.com

КОРИЧНЕВАЯ УГРОЗА

Самый простой и безопасный способ впасть в эйфорию — шоколадная конфета. Это не мы, а ученые придумали. А вот какую именно конфету съесть, решил наш экспертный совет.

I РАУНД Влад Рябинин (арт-директор) оценивает дизайн конфетных оберток.

II РАУНД Алексей Цыганов (технередактор) оценивает технологичность обертки и конфет.

III РАУНД Ирина Пасадская (ассистент редакции) оценивает вкус.

КОНФЕТА ТИПОВАЯ В РАЗРЕЗЕ:
1. Шоколадная глазурь
2. Шоколадный крем
3. Воздушный рис
4. Пралине с тертыми орехами
5. Нуга с шоколадной крошкой
6. Воздушный мятный крем
7. Орехи

«Аленка»

I РАУНД
● **Оценка: 5** «Второе место как конфете из детства».

II РАУНД
● **Оценка: 6** «Конфета умеренной жесткости».

III РАУНД
● **Оценка: 4** «Шоколадка «Аленка» была все-таки вкуснее».

ИТОГ: 15

«Грильяж»

I РАУНД
● **Оценка: 6** «Минималистично и графично! Отлично».

II РАУНД
● **Оценка: 1** «Очень твердая и в зубах застревает».

III РАУНД
● **Оценка: 6** «Очень вкусно. Я ее даже до конца доем».

ИТОГ: 13

«Суфле»

I РАУНД
● **Оценка: 4** «Просто я люблю суфле».

II РАУНД
● **Оценка: 4** «Правильная с точки зрения хранения шоколада обертка».

III РАУНД
● **Оценка: 3** «Это, конечно, диетично, но уж слишком химически».

ИТОГ: 11

«Ласточка»

I РАУНД
● **Оценка: 3** «Это уж чересчур минималистично».

II РАУНД
● **Оценка: 2** «Бумажка жесткая и неприятная на ощупь».

III РАУНД
● **Оценка: 5** «Обожаю такой тип начинок».

ИТОГ: 10

«Халва»

I РАУНД
● **Оценка: 2** «По фантику о конфете ничего не поймешь».

II РАУНД
● **Оценка: 3** «Подслеповатый человек намучается разворачивать эту фольгу».

III РАУНД
● **Оценка: 2** «На халву мало похоже».

ИТОГ: 7

«Трюфель»

I РАУНД
● **Оценка: 1** «А тут вообще ничего не разберешь».

II РАУНД
● **Оценка: 5** «Трудно развернуть одной рукой, зато бумага плотная и конфету можно не жевать».

III РАУНД
● **Оценка: 1** «Какие-то сушеные коровьи... ну, вы понимаете».

ИТОГ: 7

КАЛОРИЯ

Если ты завсегдатай суши-баров, то эта выкладка, сделанная нашими специалистами и сотрудниками «Планеты Суши», безусловно, поможет тебе выбрать полноценный и невредный обед.

ВМЕСТО:
«Кай Сита» (белая рыба на рисе со спаржей), **545 ккал**

ВОЗЬМИ:
«Небесный Дракон» (лосось, авокадо, спаржа и сыр филадельфия), **310 ккал**

+ «Юки Широ» (молочное желе), **235 ккал**

+ Чай «Японская липа», **0 ккал**

ФОТО: ГОТОВОВ. ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ОКСАНА ГРИВИНА. благодарим «ПЛАНЕТУ СУШИ» за предоставленные фотографии

МОЛОДОСТЬ. СИЛА. ЗДОРОВАЯ КОЖА
ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН

ARTEL BOSCO ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТИБЬЮТОР НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ 007 495 170 8656 ARTELBOSCO@BOSCO.RU

Катание красного коня

Чтобы сезон велопрогулок не закончился с выпавшим снегом, береги простату, а для этого подбирай хорошенько седло и катайся правильно.

Врачам уже давно ясно, что велосипед для мужчины небезвреден. Вопрос — насколько и как этот вред снизить. Нам все объяснил Алексей Макаров, старший продавец магазина Trial Sport.

1 Самые опасные — комфортные мягкие сиденья, на которые, на первый взгляд, приятно опуститься всем весом, катаясь с прямой спиной.

2 При правильной спортивной посадке, когда вес распределяется главным образом на руль и педали, вред седла сведется к минимуму.

3 Подбирай седло исходя из особенностей собственной анатомии. Покатайся на одном, посмотри, какие части доставляют больше всего неудобств.

4 Используй велосипедные трусы со специальной мягкой прокладкой.

5 При катании меньше всего давления должно быть на так называемую каплю — узкую часть седла.

6 Седла с выемкой в районе простаты несколько безопаснее, но не являются панацеей.

7 Если ты не катаешься по нескольку часов каждый день, первые шесть пунктов можешь проигнорировать — ничего с тобой не случится.

ДЫМОМ И КАЛОМ

Наши предки никогда не брезговали самолечением. Если обычные врачи не помогают — может, пора попробовать народную медицину?

Старик не успел сделать ноги

● **Раскалывается голова?** Вырежи из лимонной корки кружок диаметром 2 см. Соскобли изнутри белую мякоть и приложи кожуру влажной стороной к виску. Через некоторое время под коркой появится красное пятно, которое станет гореть и чесаться. Пока ты будешь чесать, головная боль исчезнет.

● **Болит зуб?** Налей в ладонь водки и нюхай ее той ноздрей, которая находится на стороне больного зуба. В качестве альтернативы можно раздобыть семена белены, облепить ими восковую свечу, зажечь и направить дым в рот.

● **Кожный лишай?** Знахари советуют натирать пораженное место резанным пополам кишмишем или изюмом. Говорят, все проходит сразу после первого натирания.

● **Заметил, что лысеешь?** Тебе поможет свежий хрен. Смазывай хреновым соком лысеющие участки ежедневно 1-2 раза и хорошенько растирай. Если лысина показалась в нехреновое время года, можно аналогичным образом натереть голову чесноком.

● **Нарывы? Фурункулы?** Даже совсем запущенные нарывы успешно лечит теплый собачий кал, привязанный к больному месту. Не забывай заменять его свежим по мере засыхания.

● **Выскочила бородавка?** Натри ее куском говядины и зарой использованное мясо под порог. Как только бифштекс засохнет, бородавка пропадет.

● **На глазу катаракта?** Возьми живого налима, вынь из него печень и разрежь на куски. Сложи резаную печень в банку и залей водой, взятой из реки в полдень. Бульон настаивай на солнце в течение недели. Образовавшийся жир слей в пузырек и капай в больной глаз по капле в день.

факт

100 человек ежегодно умирают, подавившись шариковой ручкой

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНДРЕЙ ИЛЯСКИН; ФОТО: LEEMAGE/FOTOLINK

JACQUES LEMANS
SPORTS

Formula 1

Часовые салоны 3-15 : Москва, Балашиха Волгоград, Екатеринбурге, Калуга, Красноярск, Самара, Челябинск **www.3-15.ru**

Москва: "Детский мир",Театральный проезд, д.5; ТЦ "Калужский", ул. Профсоюзная, 61а; ТРК "Атриум", Земляной Вал, 33, ТРЦ "5 Авеню", ул. Маршала Бирюзина, 32; Москва: ТЦ "Перовский", Свободный пр-т, 33; ТК "Горбушкин двор", Багратионовский пр-д, 5; **Санкт-Петербург:** ТК "Гулливер", Торфяная дорога, д. 7, тел. 441-22-67; Гипермаркет "О'Кей", пр. Космонавтов, д. 45, тел. 336-80-25; **Брянск:** "Хронограф", ул. Грибоедова, 3; **Иваново:** "Часы", пр-т Ленина, 21; тел. (0932) 41-93-27; **Краснодар:** "Точное время", ул. Красная, 145; тел. (8612) 59-55-54; **Саратов**: "Точное время", ул. Советская, 64/70; **Сочи:** "Имидж", ул. Воровского, 4; тел.(8622) 92-26-23; **Тула:** ТЦ "Парадиз", салон "Магия времени", пр-т Ленина, 17; **Тюмень:** "Женева", ул. Республики, 46; тел.(3452); 24-44-48

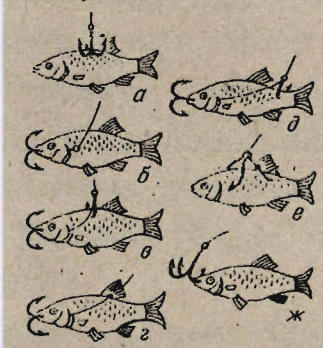
www.jacques-lemans.ru

ОСЕННИЙ ВЫПОЛЗОК

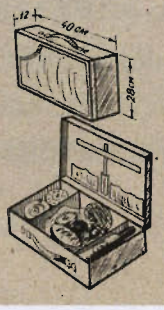
«Нет лучшего лекарства от разбитого сердца, чем плеск форели при лунном свете», — говорили в одном хорошем фильме. Начало осени — самое рыбное время, так что пора изучить книгу «Новичок на рыбалке» 1980 года издания.

Что нужно для рыбалки:

1. Несколько удилищ. Легкое — для прибрежной и тяжелое пятиколенное или стеклопластиковое — для дальних забросов.
2. Три-четыре катушки лески диаметром от 0,1 до 0,4 мм.
3. Поплавки перьевые и камышовые.
4. Крючки №2,5; 3; 4; 5; 5,5; 6; 7, по два десятка каждого номера.
5. Свинцовые грузила, глубокомер, отцеп.
6. Садок и подсачек.
7. Две-три легкие катушки для оснащения удилищ.
8. Кормушки металлические или из капроновых сеток.
9. Коробки для хранения приманок, снастей, рюкзак, чехлы для удилищ.



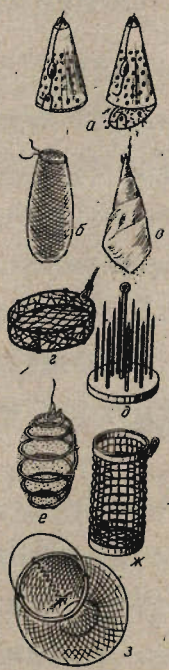
Щука на кукане
(виды куканов)



Чемоданчик рыболова-любителя

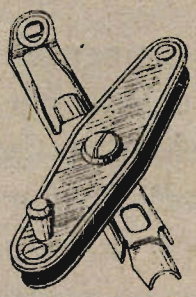
Словарь рыболова

Бабка — личинка бабочки-поденки.
Выползок — крупный земляной червь. Живет в грунте парков и садов.
Кастинг — вид спорта по метанию на дальность и меткость грузила и мушки.
Квок — метод привлечения сомов к наживке звуками, напоминающими квакание лягушки.
Мухоблесны — разновидность мелких блесен, оснащенных пропеллером и пучком густых шерстинок.

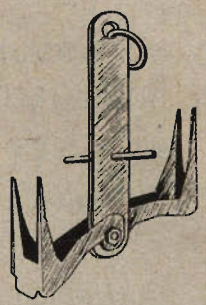


Виды кормушек:
А — мотыльница, б — сетка, в — бумажный кулек, г — тарельчатая, д — открытая игольчатая, е — спиральная, ж — корзинка, з — проволочный садок.

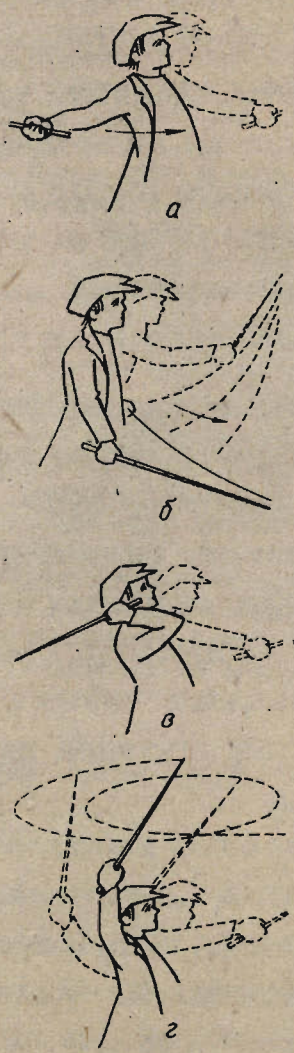
Серьезно увлекающимся рыболовством пригодятся технологические новинки, появившиеся в последнее время на прилавках магазинов:



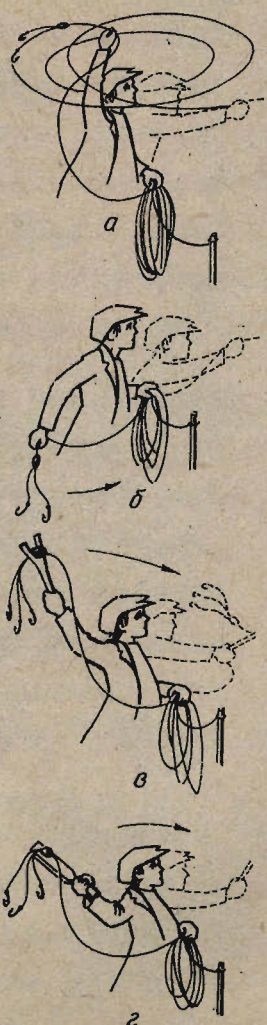
Катушка «Диана» В отличие от других катушек вместо круглого барабанчика имеет плоское вращающееся мотовильце.



Складной якорь Предназначен для удержания на течении надувной или деревянной лодки. Выдерживает усилие 1500 Н.



Приемы заброса удочки:
А — боковой (справа налево), б — маятниковый, в — через плечо, г — кольцевой над головой.



Способы заброски донки:
А — вращением грузила над головой, б — снизу вверх, в — «волжский», г — лопаткой.

PHOTOGRAPHED BY BOB KRIEGER

lab.palzileri.com

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Lab. PAL ZILERI

Москва, ул. Б. Якиманка, 22, ТЦ "Гименей", тел. (495) 995-21-79
"Крокус Сити Молл" - 64-65 км МКАД, тел. (495) 727-24-65 (секция 16)
Санкт-Петербург, Большой пр. П.С. д.49/18, лит. А
Нижний Новгород, Большая Покровская ул. 10, 8312-19-72-88
Представительство Show Room "Ли-Ли": 007 495 363 35 96

НОВЫЕ СЕКСУАЛЫ

Если ты только что вышел из тайги, где отдыхал от социума последние пару лет, сообщаем новость — метросексуалы окончательно вышли из моды. Но превращаться по этому поводу в угрюмых волосатых мачо не стоит — есть прекрасные альтернативы.

РЕТРОСЕКСУАЛ

● **Внешний вид** Шерстяной костюм в любую погоду, шейный платок и украденный из театральной костюмерной цилиндр.

● **Поведение** Постоянно крутит усы, под любую музыку танцует только танго. Приглашает всех к себе на кухню «почитать стихи». Упорно щиплет новых подруг за упругие ягодицы.

● **Ареал обитания** Литературные кафе, старые московские и питерские квартиры.

ЭЛЕКТРОСЕКСУАЛ

● **Внешний вид** Потертые джинсы и застегнутая на все пуговицы рубашка. На поясе — три мобильных телефона, наладонный компьютер и GPS-приемник, в ушах — гарнитура и непонятно к чему подключенный наушник.

● **Поведение** Постоянно названивает загадочным людям и кричит в трубку: «Триста шестой маршрутизатор — лажа полная!» Поглаживает брелок-талисман, сделанный из полированного куска видеокарты.

● **Ареал обитания** Порно- и техносайты.

ГЕТРОСЕКСУАЛ

● **Внешний вид** С любым костюмом носит гетры ручной вязки, сделанные подругой или им самим.

● **Поведение** Истошно гордится своей гетросексуальностью. Сексуальная ориентация гетросексуала имеет второстепенное значение.

● **Ареал обитания** Как правило, общественный транспорт, чаще — трамваи.

факт

1 000 000 долларов в год — таковы убытки американской экономики из-за страха перед числом 13

Русский, немец и поляк

Чтобы лучше понять, чем живет народ, достаточно узнать, какие он анекдоты рассказывает, а главное — о ком. Вот тебе несколько характерных героев разных стран мира. Читай и гордись своей страной.

КИТАЙ

Герой: Лэй Фэн — добрый и простодушный солдат. Погиб под колесами собственного грузовика и стал героем агитпропа и фольклора.

Пример: Едет Лэй Фэн на велосипеде, видит: идет по дороге красивая девушка, несет мешок риса. Лэй Фэн предлагает подвезти. Приезжают в деревню, Лэй уезжает, а девушка стоит и думает: «Что-то я не заметила у велосипеда рамы, на чем же я тогда сидела?»

ГЕРМАНИЯ

Герой: турок-нелегал.

Пример: Как долго можно смотреть на турка одним глазом?
До тех пор, пока не кончится магазин патронов.

ИСПАНИЯ

Герои: мальчики Пепито и Хаймито.

Пример: Приходит Пепито к маме и говорит: «Я больше не хочу играть с Хаймито в головоломки». — «Почему?» — «Он после первого удара начинает плакать».

США

Герой: одиозная мать

Пример:
— Мама, мама! Что такое эдипов комплекс?
— Заткнись и иди поцелуй меня.

БОЛГАРИЯ

Герой: житель города Габрово.

Пример: Габровец встретил знакомого врача и, желая получить бесплатный совет, спросил:
— Доктор, что ты делаешь, когда простынешь?
— Чихаю, — ответил врач, тоже родом из Габрово.

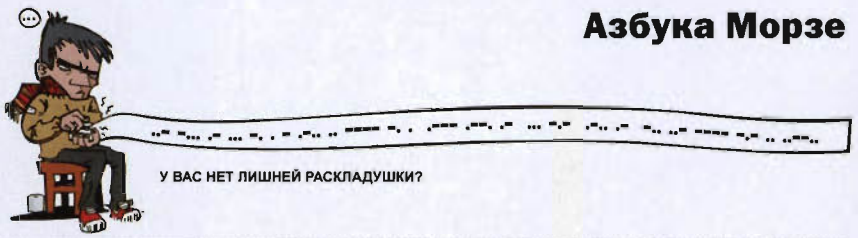
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ОКСАНА ГРИВИНА

ТОНКОMOTO
MOTOROLA
Золотой MOTORAZR V3i Dolce&Gabbana. На острие технологий. hellomoto.com
DG
MOTOROLA и логотип «М» являются зарегистрированными торговыми марками компании Motorola, Inc. © 2006 Motorola, Inc. Все права защищены. Товар сертифицирован с номером модели SExxxxxxxU, где x – произвольный символ. U – Россия. На правах рекламы.
DOLCE & GABBANA

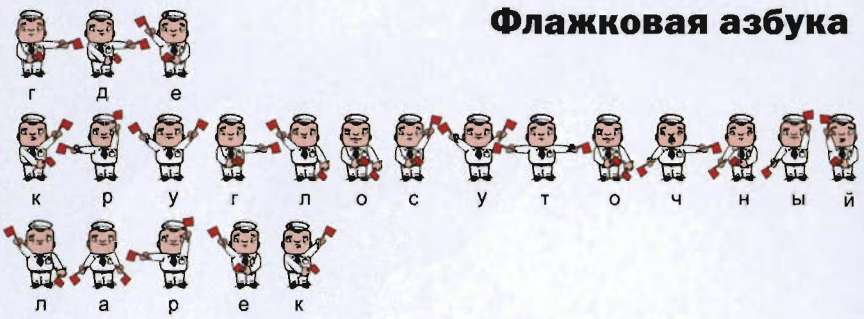
Хочу еще черной икры!

Голосовой аппарат — не самая надежная часть человеческого организма, а общаться всегда хочется. Если вдруг у тебя перехватило горло или просто душат слезы, а высказаться необходимо, тебе поможет старая добрая азбука жестов, точек и тире.

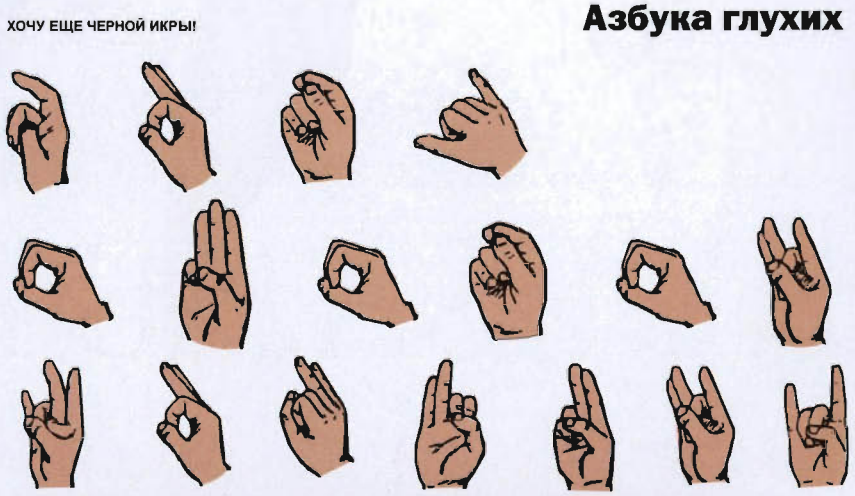
Азбука Морзе



Флажковая азбука



Азбука глухих



факт

6000 км/ч — такова скорость полета осколков упавшего на пол и разбившегося стеклянного стакана

ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОВОДЫ

Стереотипы из серии «баба — щи, мужик — гвозди» неактуальны уже лет сто. Ты и так пашешь как вол, нечего тебе еще и молотком махать. Как склонить подругу к брутальному поведению — смотри ниже.

Случай №1 **Она мнит себя принцессой, меняет наряды чаще трех раз в день, флиртует со всеми твоими друзьями.**

● **Диагноз:** нарциссизм с элементами завуалированной нимфомании.

● **План действий:** подари ей платье в горошек а-ля Лолита, вооружись профессиональной фотокамерой, молотком и гвоздями. Затем расскажи, как восхитительно будет контрастировать на снимках ее хрупкая фигуры со столь брутальным инструментарием. Действуй быстро. Таким девушкам быстро надоедает абсолютно все, включая платья и свежие идеи.

Случай №2 **Она не так проста. Знает, к чему стремится, не строит глазки всем подряд и иногда заставляет мучительно сомневаться, кто же все-таки в доме хозяин.**

● **Диагноз:** вялотекущий феминизм.

● **План действий:** постепенно подкладывай ей соответствующую литературу. В этом случае особенно хороши тексты Сары Бернар и популярные издания вроде «Женщина XXI века». Она должна проникнуться идеалами мужества и осознать, что пол — это продукт социального давления, а вовсе не результат биологического воспроизводства.

Случай №3 **Она хорошая, но слишком. Облизывает тебя с ног до головы, ежечасно звонит с вопросом: «Мой котик, ты покушал?» и тому подобное.**

● **Диагноз:** возможна тревожная эмпатия.

● **План действий:** подобного рода личностные отклонения как нельзя кстати. Расскажи ей, как тяжело тебе совмещать работу с домашними делами и о том, как несладко приходилось на уроках труда, о насмешках одноклассников и чудовищных производственных травмах. Ты не заметишь, как быстро она освоит мужскую работу. И глубина ее нежности, несомненно, возрастет. Ведь мы всегда любим тех, кому помогаем.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ; ФОТО: GETTYNEWS/FOTOBANK.COM

TRUSSARDI

Производство и дистрибуция T.R.S. Evolution Spa – Тел. +39 059 421511
Москва Тверская 20, тел 495 209-5933 - Москва Крокус Сити Молл, тел 495 727- 4483
С. Петербург Гранд-Палас, Итальянская 15 - Невский пр-т, 44, тел 812 449- 9515
Екатеринбург Центр Моды, 8 Марта 8В, тел 343 371-1249 - Екатеринбург Гермес Плаза, Малышева 16, тел 343 214 8229
Тюмень Кирова 21, тел 3452 743-341 - Брянск пр-т Ленина 4, тел 4832 654-453 - Баку Азиза Алиева 3, тел 99412 437-1939

Представительство show-room "Ли-Лу" 007 495 363 3596

РЕКЛАМА

Пустое множество

Российский бизнес начинался как стопроцентная калька с западного. Тем не менее до сих пор многое из того, что у них успешно плодоносит, у нас популярности не имеет. У нас нет...

...ПРАЧЕЧНЫХ САМООБСЛУЖИВАНИЯ Если верить голливудским фильмам, то большинство американцев только и делают, что листают в этих прачечных глянцевые журналы и налаживают приятные контакты с очаровательными незнакомками.

● **В чем причина?** В темпах прогресса. Раньше он до нас не докатывался, а теперь просто захлестнул с головой.

В свое время эти прачечные не появились у нас в силу тотального дефицита и бедности, а сейчас «автомат» — рядовая вещь, стоящая почти в каждом доме.

...ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДУШЕПРИКАЗЧИКОВ После смерти крайне трудно проконтролировать свои дела, потому стоит назначить специального человека, который распорядится наследством в точном соответствии с завещанием: не обделит ни одного ребенка и найдет няню для любимого кота.

● **В чем причина?** Крупные состояния, которые можно не скрывать, появились относительно недавно, а их обладатели достаточно молоды. Отдельные адвокаты и нотариусы если и практикуют душеприказчество, то крайне редко и нерегулярно.

...ПЛАТНЫХ ПСИХОАНАЛИТИКОВ До обычной на Западе ситуации, когда почти у каждого психоаналитика есть свой психоаналитик, нам еще далеко. Многочисленные психологи, психотерапевты и психиатры не в счет — это немножко из другой оперы.

● **В чем причина?** В идеологии и законах. В советское время психоанализ считался лженаукой. Специалистов по нему не готовили нигде. В медицине старой закалки отношение к разговорам с лежащим на кушетке пациентом скептическое.

ЧАСТНЫХ ДОМОВЛАДЕНИЙ, СДАВАЕМЫХ В АРЕНДУ Иными словами, целый дом в спальном районе принадлежит тебе, а квартиранты ежемесячно отстегивают приличную сумму.

● **В чем причина?** В низкой рентабельности. Возможность приобретать в собственность целые дома появилась относительно недавно, а средняя квартира при сдаче в аренду окупает свою стоимость лишь лет за 15-20. Выкупать старые корпуса заводов и делать из них офисы пока выгоднее.

СДАЕМ ХВОСТЫ

Без очередей у нас никуда. И если для кого-то они источник постоянных мучений, то для предприимчивых людей — отличный шанс подзаработать.

1 Начиналось все с очереди в Мавзолей. Будущие воротилы бизнеса в школьном и институтском возрасте зарабатывали, приходя на Красную площадь затемно и занимая очередь к телу вождя, которую потом можно было продать иностранным туристам за жвачку или зеленую бумажку.

2 Самый низкооплачиваемый, но и малозатратный бизнес — продажа очереди в налоговую инспекцию, пенсионный фонд, фонд медицинского страхования, очередь за ИНН или на перерегистрацию предприятий. Ажиотаж здесь в холодное время года и перед крайним сроком сдачи деклараций. За место выручишь 500-1000 руб.

3 Большим спросом пользуются очереди в популярные у туристов и при этом привередливые посольства — США, Германия, Канада, Великобритания. За место можно выручить от 100 до 400 у.е. Тут не обойтись без своего человека в посольстве.

4 Самый удачный бизнес — продажа очередей на популярные авто: Ford, Chevrolet, Toyota, Mazda, Nissan, Mercedes. Приходишь в салон, платишь 10% стоимости машины в качестве залога, ждешь 3-6 месяцев и продаешь очередь за 500-1000 у.е. Залог, разумеется, тебе также оплачивает покупатель.

факт

1 000 000

клеток в человеческом организме умирают каждый час

ФОТО: CORBIS/RPG, AFP/EAST NEWS

РЕКЛАМА www.joop.com

НЕНАВИЖУ СПОРТЗАЛ

Наружное применение

Если денег не осталось даже на пару гантелей, не говоря уже даже о разовом посещении фитнес-клуба, таковым вполне может стать твой собственный двор. Тренировка отнимет у тебя 40 минут и позволит сжечь 323 ккал.

1 Чувство локтя Начни с хорошей пробежки по двору, 10 минут будет достаточно. Потом побегай специальным образом — длинными, энергичными прыжками. При каждом прыжке резко поднимай вверх локоть, одноименный с той ногой, что находится впереди. Сделай 15-25 таких прыжков и перейди к спокойным пробежкам по 5 минут. В промежутках между ними делай описанные далее упражнения.

2 Виртуальное кресло Переходим к приседаниям. Обычными сейчас никого не удивишь — приседай на одной ноге, как будто садишься в кресло перед телевизором, закинув ногу на ногу. Руки положи на бедра. Опустись в нижнее положение, задержись на несколько мгновений, затем выпрямись. Сделай 8-15 повторов на каждой ноге.

3 Деревенщина Встань в метре от дерева. Прямыми руками обопрись на него на уровне плеч. Поочередно сгибай то правую, то левую ногу в колене, чтобы пятка отрывалась от земли. Сделай 15-25 повторов. Даже если окрестные собаки перепутают тебя с деревом — сохраняй олимпийское спокойствие.

4 Злобный поэт Встань прямо, носки чуть разведены, колени расслаблены. Согни руки в локтях и сожми ладони настолько сильно, насколько можешь, и неспешно прочитай стих «Буря мглою небо кроет». К середине произведения ты должен почувствовать напряжение в мышцах груди и рук. Если прохожие на тебя оглядываются — значит, ты все делаешь правильно. Повтори три раза.

5 Возле дома твоего Последнюю пятиминутную пробежку закончи у подъезда. Попроси девушку выглянуть из окна и продемонстрируй свою неземную к ней страсть, поднимаясь и опускаясь на носки. Поддерживай равновесие, держась за дверь. Сделай так раз 10-20, не больше, а то ей твой спектакль надоест. Теперь смело поднимайся наверх.

МЫШЦЫ НА ВЫБОР

Кому-то нужна дешевизна, кому-то — престиж, кому-то — свежий воздух. Выбрать оптимальный для себя вид фитнеса поможет наша незамысловатая таблица.

	Силовой фитнес	Теннис	Лыжи	Бег	Йога	Гольф
Материальные затраты	■■■	■■■■	■■■■	■■	■■	■■■■■
Концентрация внимания	■■■	■■■■	■■■■	■■	■■■■■	■■■
Дисциплина	■■■■■	■■	■■	■■■	■■■	■■
Риск травм	■■■	■■■	■■■■	■■	■	■
Престижность	■■■	■■■	■■■■	■■	■■■■	■■■■■
Брутальность	■■■■	■■■	■■■	■■	■	■

факт

53 кубика «Лего» приходится на каждого жителя Земли

ИЛЛЮСТРАЦИИ: DAVID PIERCE, АНДРЕЙ ИЛЯСКИН

Москва: ТК "Охотный ряд", 980 6596; ГУМ, 929 3023; МЕГА Химки, 980 9105. Санкт-Петербург: Льва Толстого, 1-3, 449 3903; Садовая, 22, 449 3907. Екатеринбург. Калининград. Краснодар. Казань. Новосибирск. Ростов-на-Дону. Самара. Уфа. Телефон отдела региональных продаж: (495) 980 6598

Золотой дождь

На мировой бирже драгметаллы всегда в цене. Самое время подумать о росте собственных золотых запасов. А заодно и на мир посмотреть, и удачу свою проверить.

ЛАПЛАНДИЯ (Швеция и Финляндия)
Для старателей-любителей организуют специальные туры по рекам и ручьям (лицензия на день — 10 евро). Наряду с золотым песком встречаются самородки. Лопату и лоток для промывки можно взять напрокат. Добычу — оставить на память.

МЕЛЬБУРН (Австралия)
Соверен-Хилл, неподалеку от Мельбурна — город-музей времен «золотой лихорадки». Можно попытаться намыть золота и отчеканить монету на память. Хочешь больше — бери гида, металлодетекторы и отправляйся в экспедицию. В этом случае надо купить лицензию. Например, пожизненную за $50. Добытое золото и его вывоз налогами-пошлинами не облагаются.

КЛОНДАЙК (Канада)
Знаменитый Доусон, где воссоздана обстановка времен «золотой лихорадки». Промышленная разработка прекращена 50 лет назад. Но есть несколько десятков небольших золотодобывающих компаний и частных владельцев приисков, которые сдают участки в аренду золотоискателям XXI века.

МПУМАЛАНГА (ЮАР)
В Музее золотоискателей можно взять напрокат оборудование и под руководством опытного гида попытаться намыть песочка в одном из самых красивых каньонов Драконовых гор. Добычу оставь на память.

РОССИЯ
Небольшие месторождения есть даже в Подмосковье. Далее — везде. Алтай, Урал, Мурманская область, Бурятия, Магадан, Приморье, Хабаровский край… Увы, любая попытка добыть золото самостоятельно подводит тебя под статьи №191 и 192 УК РФ о незаконном обороте золота. Максимум, что ты можешь привезти, скажем, из Якутии легально — местную водку-сувенир с золотыми песчинками.

ВРЕМЯ И СТЕКЛО

Сбегать с пожара или землетрясения через дверь несерьезно. Настоящие герои вылетают через окно вместе с осколками. В современных домах всюду стеклопакеты, и выбить их — целая наука.

Немного теории: в стеклопакетах используется листовое стекло толщиной 4 мм. Между двумя стеклами есть зазор 16 мм. В сумме это не менее 24 мм. Есть многокамерные толстые стеклопакеты с тремя и более стеклами. Стекла бывают обычные, закаленные, триплекс, защищенные (антивандальные и бронированные). Защищенные — от ударов могут потрескаться, но не разобьются и останутся на своих местах. Чтобы разбить такой стеклопакет, нужен тяжелый предмет с твердыми краями: молоток, ядро, метательный диск или погребальная урна.

- Если перед тобой незащищенный простой вариант — удар должен приходиться точно в центр. Сначала разбиваешь внутреннее стекло, затем внешнее. Оставшиеся в раме осколки вынимаешь для более безопасной эвакуации.
- Закаленное стекло прочнее обычного в четыре раза. Сила удара должна быть соответствующей. Ты получишь мелкие неострые осколки, которые просто осыпятся вниз.
- Стекло типа «триплекс» не разобьется, а пойдет трещинами. После этого несколькими ударами локтем или ногой нужно такой стеклопакет расшатать и выдавить наружу.
- Гордо покидай опасную зону.

факт

50-70 км/ч — такова самая оптимальная скорость автомобиля с точки зрения экономии топлива

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ; ФОТО: EVERETT COLLECTION/RPG

Showroom Moscow: Новый Арбат, дом 1 строение 2 Тел./факс: 007 495 1073483 E- mail: rossi@smtp.ru
next communication
info ph. +39 0734 891504 www.rossisrl.it
ROSSI

Кадры

«АДРЕНАЛИН» / CRANK
- **Российская премьера:** 01.09.2006
- **Жанр:** экшн, боевик
- **Режиссер:** Марк Невелдин, Брайан Тейлор
- **В ролях:** Джейсон Стэйтем, Эми Смарт

Профессиональный киллер Чев Чаллиус решает завязать с убийствами, пообещав подружке начать новую мирную жизнь. А утром его будит телефонный голос, сообщая, что жить Чеву осталось очень недолго — от силы час. В его крови — редкий китайский яд, который убьет его, как только уровень сердечных сокращений понизится до определенного уровня. Герою предстоит крайне динамичная прогулка по Лос-Анджелесу, чтобы найти противоядие, не забывая повышать адреналин в крови всеми доступными средствами.
ПЛЮС Джейсон Стэйтем — новый Брюс Уиллис. Этот лысый харизматичный мужик в грязной майке просто создан для подобных фильмов.
МИНУС От ассоциаций с главным экшн-хитом 90-х никуда не деться. «Скорость», только внутри одного тела. Минус автобус.

«ПАРФЮМЕР» / PERFUME: THE STORY OF A MURDERER
- **Российская премьера:** 14.09.2006
- **Жанр:** драма, триллер
- **Режиссер:** Том Тыквер
- **В ролях:** Бен Уишоу, Алан Рикман, Дастин Хоффман

О готовности воплотить на широком экране бестселлер Патрика Зюскинда заявляли Мартин Скорсезе, Тим Бертон, Жан-Пьер Жене. Сам Зюскинд, продавший права на экранизацию за 10 млн евро, видел в качестве режиссера только Стенли Кубрика, но в конце концов фильм снял немец Том Тыквер («Беги, Лола, беги»). Франция, XVIII век. Жан-Батист Гренуй, человек с уникальным обонянием, одержим идеей создания самого идеального и неповторимого запаха в мире. В то же время в местной округе находят убитыми 12 молодых девушек…
ПЛЮС Малоизвестный британский актер Бен Уишоу, сыгравший главную роль, потрясающе владеет игрой мимики и жестов, что немаловажно: слов у героя фильма минимум (так же как и в книге). То, что фильм первоначально планировалось отдать на растерзание Ридли Скотту («Чужие»), да еще и со сладчайшим Орландо Блумом в роли Гренуя, — теперь звучит как анекдот.
МИНУС Как визуально изобразить запах?

ПОДСЧЕТЫ

Узнай с точностью до секунды, как долго длятся твои отношения с подругой, сколько дней ждать до отпуска и какое количество энергии тебе потребуется, чтобы без потерь все это пережить.

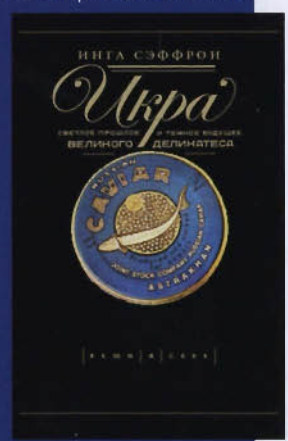
http://popurri.narod.ru/psp.html Если в твоей жизни не хватает праздников, немедленно скачай эту небольшую программу. С ней ты легко подсчитаешь, сколько сотен тысяч часов живешь на этом свете, сколько секунд прошло с первого в твоей биографии петтинга, и вообще все, что захочешь измерить в единицах времени.

http://www.supradyn.ru/main.php?div=31 Удобный счетчик калорий. Учитывает не только твой вес, но также рост, возраст и образ жизни.
http://downloads.ru/win/0142.hts# Программа сообщит тебе количество рабочих, праздничных и выходных календарных дней, а также недель и месяцев за любой период. Полезная штука для всех юристов, руководителей, HR-менеджеров и дальновидных офисных работяг.

БУКВЫ

«12 раундов фитнеса»
Виталий и Владимир Кличко
«София», 2003
Универсальная книга. Таблица подсчета калорий и частоты пульса, комплекс упражнений на гибкость, реакцию, силу, выносливость и подозрительно затянутое вступление про Днепр, каштаны и прочие киевские радости, включая рецепт украинских фитнес-блинов. Спустя лет 20 можешь переходить к 9-й главе и читать про фитнес для пожилых. Для подруги предназначена 10-я, подозрительно яркая глава, с женской фитнес-программой от жены Виталия — Натальи. Вдвойне приятно, что кроме небольших гантелей и коврика никаких дополнительных приспособлений для превращения в звезду бокса тебе не потребуется.

«Икра. Светлое прошлое и темное будущее великого деликатеса»
Инга Сэффрон
М., «Колибри», 2006
Дагестанские контрабандисты, венецианские купцы, Батый и Велимир Хлебников — вот лишь немногие второстепенные герои книги (главным образом речь идет о миниатюрных шариках, которые внутри рыбы). Несмотря на обилие категорически аппетитных сцен, подробных описаний свежайших икринок на языке гурмана, основная цель книги — не завлечь, а предостеречь читателя: если не воздержаться от черной икры сейчас, скоро воздерживаться будет не от чего — мрачные картины браконьерского беспредела впечатляют куда больше, чем томная живопись ресторанной dolce vita.



Звуки

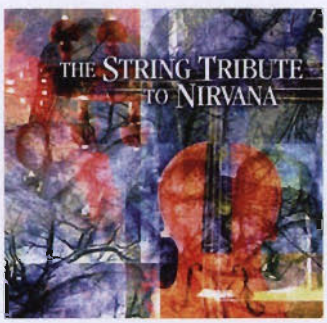
Piece by Piece Katie Melua

© Dramatico, 2005

Урожденная аджарка Кати Мелуа сейчас страшно популярна в Европе. Первый ее альбом Call Off the Search разошелся трехмиллионным тиражом. Второй — Piece by Piece — оказался существенно менее успешным, всего-то 600 тысяч копий в Великобритании, но зато был связан с чудным скандалом: есть там песенка There's Nine Million Bicycles in Beijing, в которой в частности говорится, что от края Вселенной нас отделяет 12 млрд световых лет, но точно никто сказать не может. Тут же в СМИ отметился некий астроном: точно известно, от края Вселенной нас отделяет 13,7 млрд световых лет, а Кати позорит науку. Дискуссия, между прочим, шла несколько недель. Но главное — нежным и очень женственным голосом, гораздо более сексуальным, чем ученическая манера Норы Джонс, она поет песенку продюсера-ветерана Майка Батта о том, что ей нужен застенчивый мальчик, который бы не лгал, и не фанфаронствовал, и не строил глазки. А потом рассказывает в главной песне альбома, как медленно, кусочек за кусочком, сначала запах на подушке, потом шепот, потом поцелуи, проникшие глубже кожи, должен уйти ее возлюбленный. Расчлененка, конечно, но такая красивая…

The String Tribute to Nirvana

© Vitamin Records, 2003



The String Tribute Марка Рубенстайна — чудная и дикая история. Классический струнный квартет — первая и вторая скрипки, альт и виолончель — записали за несколько лет 185 альбомов-посвящений великим рок и поп-группам. Есть там Led Zepellin, Massive Attack, Radiohead, Garbage, Dido, Coldplay, The Beatles, есть и Nirvana. Это восхитительно смешно. Нет, правда: виолончель и альт выдают стаккато гитарного рубилова, а скрипка заливается нежно: «Rape me again». Слов, разумеется, никаких нет, да и зачем нужны слова, если все и так понятно. Аранжировки щегольские. Оказывается, музыка у Курта Кобэйна была действительно интересная — и это самый важный урок данной пластинки. Ты ведь запоминаешь не песню, а образ целиком: плакат с певцом над кроватью, кассетный магнитофон, пыль на письменном столе, подростковое отчаяние и гнев. А если прослушиваешь то же самое в классическом, так сказать, исполнении — только тогда понимаешь, что все это было не зря.

ТЕХНОЛОГИИ КРУЧЕНИЯ ЗЕМЛИ

AIR BOOST System

Поверхность Земли насчитывает множество ландшафтов: от пустынь и болот, до скалистых круч высотой 8848 метров.

Для Крутящих Землю рельеф местности любой сложности – не помеха, ведь технология Air Boost System обеспечивает распределение нагрузки в пяточной зоне и удобство ходьбы при любом рельефе.

Ralf®
RINGER
КРУТЯЩИЕ ЗЕМЛЮ!

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

телефон горячей линии:
8 800 200 10 11

www.ralf.ru

Новая Ляля и Сухая Буйвола

«Я живу в Москве, Санкт-Петербурге, Перми» — ну, что это за названия, скука одна. То ли дело сказать: «У меня свой дом в Фершампенуазе!» Ребята из Ерофея Павловича подумают, что это на юге Франции, а на самом деле — в Нагайбакском районе Челябинской области. На карте — настоящие города и веси нашей Родины.

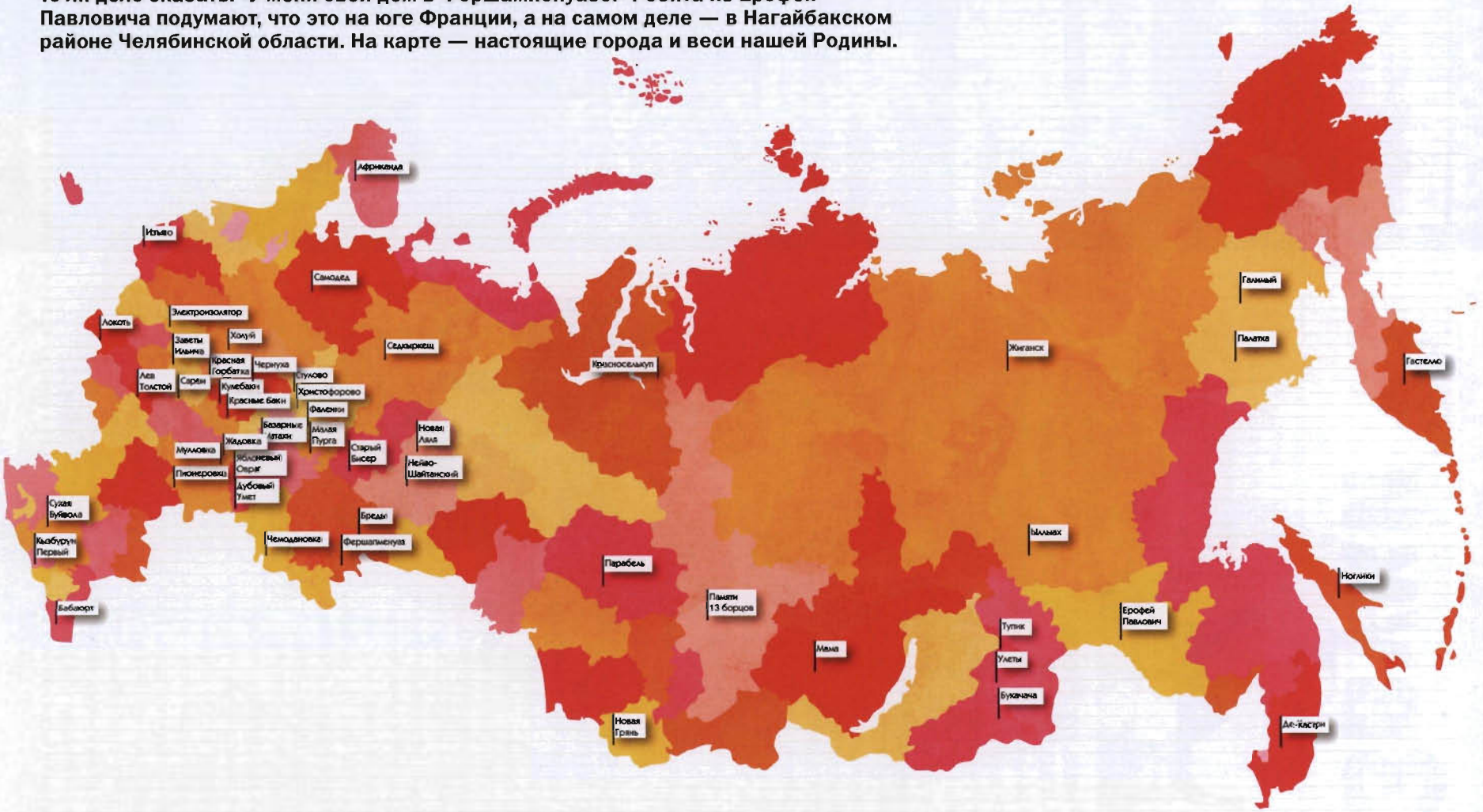


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ОКСАНА ГРИВИНА

Show room - Milano - Ph. +39 02 5517770 Via Decembrio 28
ph: www.muratoriemiluca.it
реклама
Entirely made in Italy brand
Messori Boutique
Большой Проспект, 19/21
Санкт-Петербург – Россия
тел.+7 812 2325090
Messori
ТОВАР ПОДЛЕЖИТ СЕРТИФИКАЦИИ

ЧУВСТВО ДОЛГА

Текст: **Семен Гучанин**
Коллаж: **Дарья Усова**

Мой друг Вася однажды вступил в интимные отношения с девушкой, которую посчитал красавицей. Со временем он стал бывать у нее регулярно. Одной из форм Васиной благодарности за интим был выгул старого обезумевшего спаниеля подруги. Дело это не из легких: пес любил убегать в лес погонять белок. Лес находился далеко, искать в нем спаниеля приходилось подолгу. Вот однажды Вася еще засветло ушел гулять с сумасшедшей собакой и пропал. Мобильный остался дома, подруга ждет, переживает. Наконец, среди ночи — звонок в дверь. Подруга открывает и видит следующую картину: на пороге стоит Вася с двумя здоровенными авоськами, которые похожи на мохнатые морские мины: из веревочных ячеек во все стороны торчат кошачьи лапы. Коты надрывно орут.

— Извини, — говорит Вася, — пес убежал, я его не нашел, но с пустыми руками возвращаться не мог. Вот, кошек тебе наловил.

GERECON

pakerson

HAND MADE IN ITALY

БУТИК PAKERSON

МОСКВА
КРОКУС СИТИ МОЛЛ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ГРАНД ПАЛАС
УЛ ИТАЛЬЯНСКАЯ Д 15 2 Й ЭТ

АЛМАТЫ
ТЦ ДЕЛАЙТ УЛ КУРМАНГАЗЫ Д 31

SHOW ROOM
МИЛАН УЛ СЕНАТО 15
Tel. +39 02 784745 Fax +39 02 784470

www.pakerson.it

реклама

Ручной шов «Сан Криспино», прочная кожа кенгуру.
ФОРМОВАННЫЙ ВЕРХ «ОПАНКА» ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ КОЖИ С СИСТЕМОЙ ПРОТИВОСКОЛЬЖЕНИЯ И ТИСНЕНИЕМ ПОД КРОКОДИЛА. ПОДКЛАДКА С ТЕРМАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО КАШМИРА.

Подруга была девушкой весьма импульсивной: кошек выкинула в окно (благо второй этаж), а Васю выгнала. На следующий день спаниель сам вернулся, но это уже неважно.

— Уходил я с чистой совестью, — рассказывал потом Вася, — сколько взял, столько и вернул. Кокер-спаниель — 15 кг, кошка — три. Я даже с запасом принес — шесть штук.

Вася — человек с обостренным чувством долга. То есть когда он кому-то что-то должен, то очень остро это чувствует, особенно если вовремя не вернул. Его мучает совесть, ему все время не по себе, и душевное спокойствие возвращается к Васе, только когда он все отдаст. Например, однажды, оказавшись в Кракове без денег, он пошел на вокзал и умудрился за пару часов занять у первых встречных в общей сложности где-то $300. Вася записал адреса всех этих добрых людей и, добравшись до дома, каждому выслал одолженную у него сумму. Кристальной души человек.

А меня мучают угрызения совести. Потому что у меня тоже обостренное чувство долга, но очень сложные с ним отношения. Деньги я занимать не люблю и возвращать их всегда стараюсь даже раньше срока. А вот одолженные вещи, в основном диски и книги, подвисают у меня годами. Выбросить все это или считать своим я не могу, а вернуть — то забываю, то руки не доходят. Перед друзьями стыдно: они ничего не говорят, но я-то помню, кому что должен.

Я прекрасно понимаю, что многие будут надо мной смеяться, потому что книги и диски — это вообще несерьезно.

Я знаю немало жизненных историй про людей, которые чувствовали себя отлично, зажав гораздо более серьезные вещи. Один пять месяцев не возвращал другу машину, которую брал на выходные покататься, другой больше года не отдавал долг знакомой, при том что ее, беднягу, разбил паралич и срочно требовались деньги на лекарства. Мне ясно, что избыточная совестливость в наши дни — явление скорее экзотическое, чем нормальное. Но я так устроен. Вероятнее всего, причиной тому — случай из детства, когда вполне приличный, как мне казалось, человек взял и не вернул главное мое сокровище тех лет — стальной игрушечный кольт, который дедушка привез из Америки. Это была сверхценная вещь: родители даже не разрешали с ним гулять во дворе — играть с ним можно было только дома. В первый же раз, когда я его все-таки вынес, рядом сразу же нарисовался мальчик вдвое старше меня, то есть лет 10. Он проявил запредельную по тем временам щедрость, подарив мне вкладыш «Дональд», а через полчаса попросил пистолет поиграть. Последними словами, которые я от него слышал, были: «Жди меня здесь, я с ним только вокруг школы обегу». Мальчик был не из нашего дома, и найти его не удалось, а я тогда в свои пять лет в полной мере прочувствовал, как неприятно, когда тебе не возвращают одолженное. И как паскудно выглядит человек, который так поступает.

ДЕНЬГИ Я ЗАНИМАТЬ НЕ ЛЮБЛЮ И ВОЗВРАЩАТЬ ИХ ВСЕГДА СТАРАЮСЬ ДАЖЕ РАНЬШЕ СРОКА. А ВОТ ОДОЛЖЕННЫЕ ВЕЩИ, В ОСНОВНОМ ДИСКИ И КНИГИ, ПОДВИСАЮТ У МЕНЯ ГОДАМИ. ВЫБРОСИТЬ ВСЕ ЭТО ИЛИ СЧИТАТЬ СВОИМ Я НЕ МОГУ, А ВЕРНУТЬ — ТО ЗАБЫВАЮ, ТО РУКИ НЕ ДОХОДЯТ

Месяц назад я твердо решил рассчитаться со всеми своими долгами. Раз и навсегда. Перебрал дома все книжные полки, ящики с дисками и собрал все чужое в одну большую коробку. Взвесил — 10 кг. Самую крупную партию — 20 дисков — повез на следующий день другу Пете.

Он, оказывается, про них уже и забыл и нисколько возврату не обрадовался. Только удивился и спрашивает: «Тебе-то хоть полегчало?» Я говорю:

— Наоборот, только сейчас понял, что теперь месяц буду, как доставщик пиццы, по всему городу круги наматывать. Потому что всем остальным только по одному диску или книге отвезти надо, а их там еще девять с половиной килограммов осталось.

И Петя говорит:

— Расслабься. Зачем столько времени на это убивать? Кому надо — сам за своим приедет.

И рассказал историю, которую услышал от русских гидов в Эквадоре, когда ездил туда отдыхать. Сам старик Тарантино порадовался бы сюжету.

Пару лет назад приезжают пацаны из Москвы культурно отдохнуть в Эквадор. Нормальные такие пацаны, в наколках, золотые цепи у них по старой моде — толщиной с мужской орган. Вот они культурно проводят время и вдруг совершенно случайно натыкаются в местной газете на фотографию давнишнего своего дружка Коли, который уже лет 10 как пропал. Назанимал у всех денег на какую-то фантастическую сумму и пропал. А в газете написано, что у Коли в Эквадоре дела идут очень хорошо — у него крупнейшая в стране сеть автомобильных салонов. Пацаны срочно звонят в Москву и говорят своим:

— Счастье-то какое — Колян нашелся! Мы ж все так за него переживали, а у него, оказывается, все в порядке! Пусть уже ребята приезжают с ним поговорить.

В Москве снаряжается специальный самолет с вооруженными людьми и вылетает на переговоры с Колей. А ему по секрету звонит дружок и предупреждает: «Гости к тебе едут. Готовь хлеб-соль».

В Эквадоре все просто решается. Коля сразу звонит своим друзьям-колумбийцам, которые не то что отморозки, а просто роботы для убийства, и говорит:

— Але, роботы! Бегом в аэропорт, там ребят надо встретить.

Москвичи из самолета вышли, их колумбийцы прямо у трапа всех постреляли, в самолет уложили и обратно домой отправили.

— Вот так вот, — говорит Петя. — Люди живут в Эквадоре с миллионными долгами, и все им по фигу. А ты тут из-за книжек паришься. Забудь. Кому надо будет — сам тебя найдет.

А я ему говорю:

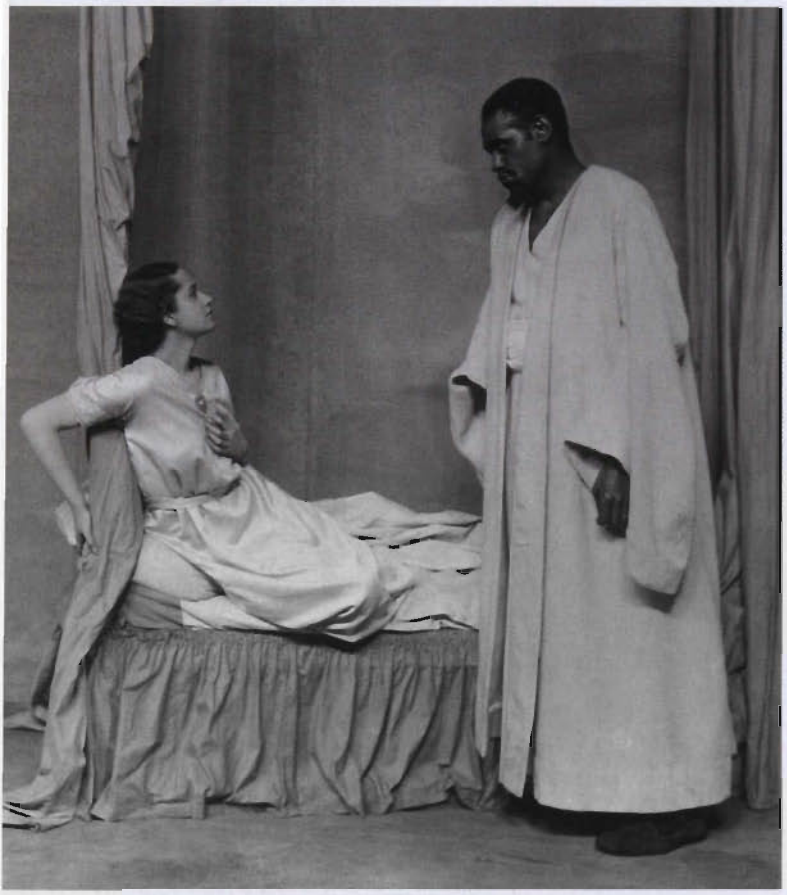
— Отличная история, Петя. Только мы не в Эквадоре! Последний диск и пару книг я вернул друзьям на днях, совесть теперь чиста. А Коле, я считаю, должно быть стыдно. MH

МОСКВА:
Большая Дмитровка, 22
Тел. +7 (495) 629 69 62
МОСКВА:
Ленинский Проспект, 66/1
Тел. +7 (495) 938 13 65
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:
Большой Проспект П.С., 22/24
Тел. +7 (812) 232 39 70
ЕКАТЕРИНБУРГ:
Гагарина, 37
Тел. +7 (343) 378 84 09
ОДЕССА:
Екатерининская, 12
Тел. +38 (048) 233 51 80
ОДЕССА CREW CENTER:
Приморская, 6
Тел. +38 (048) 729 43 36
NEW! ЧЕЛЯБИНСК:
Кирова, 80 / Труда, 105
Тел. +7 (3512) 399 113
ШОУ-РУМ В ИТАЛИИ:
Тел. +39 0541 752711
Факс +39 0541 752725
murphynye@staff-service.com
MURPHY&NYE
www.murphynye.com
РЕКЛАМА
diea.it

ПРОВЕРКА

ГИГАНТСКИЙ РЕВНИВЕЦ

Пройди этот тест перед командировкой и проверь, свободен ли ты от необоснованных мук ревности.



1. Друзья устроили шумную вечеринку с горячительными напитками, цыганами и ручным медведем, а тебя пригласить забыли. Твои действия:

А Порадуюсь, что они так весело провели время ☐
Б Не стесняясь в выражениях, напомню им о существовании мобильников ☐
В Вычеркну из записной книжки номера их телефонов ☐
Г Терпеливо выслушаю все рассказы о том, как Толян чуть не загрыз медведя ☐

2. Есть ли у тебя любимая чашка?

А Да. Куда она, кстати, подевалась? ☐
Б При чем тут вообще чашка? ☐
В Да, я никому не позволяю из нее пить ☐
Г Нет, я свободен от вещизма ☐

3. В детстве ты легко позволял друзьям брать твои любимые игрушки.

А Да, причем любые ☐
Б Только в обмен на жвачку или рогатку с авиационной резиной ☐
В Самым лучшим своим друзьям, да и то не всегда ☐
Г Не помню ☐

4. Когда ты в офисе, то звонишь подруге:

А В конце рабочего дня или когда выпадет свободное время ☐
Б Каждый час ☐
В Я постоянно общаюсь с ней по ICQ, и мне не нравится, когда она долго не отвечает ☐
Г Если я ей понадоблюсь, сама позвонит ☐

5. Какую фразу ты чаще всего говоришь подруге по телефону?

А «Детка, перезвони, а то я очень занят» ☐
Б «У тебя все в порядке?» ☐
В «Где ты? А с кем?» ☐
Г «Я пока не знаю, но, может, задержусь сегодня» ☐

6. Какая из следующих фраз кажется тебе наиболее подозрительной?

А «Дорогой, вынеси, пожалуйста, мусор» ☐
Б «Абонент заблокирован или временно недоступен» ☐
В «В субботу я встречаюсь со своими школьными подругами» ☐
Г Никакая из вышеперечисленных ☐

7. Кажутся ли тебе смешными анекдоты с началом: «Возвращается муж из командировки...»?

А По настроению ☐
Б Да, я их коллекционирую ☐
В Нет, я не люблю тупые шутки на эту тему ☐
Г Все зависит от артистизма рассказчика ☐

8. Чем вероятнее всего займутся мужчина и женщина, оказавшись вдвоем в одной комнате?

А Смотря какие у них взаимоотношения ☐
Б Все зависит от их изобретательности ☐
В Это можно увидеть в любом порнофильме ☐
Г Начнут делать ремонт, поскольку в однокомнатных квартирах необходимо грамотно организовать пространство ☐

ФОТО: CORBIS/RPG

9. Ты точно знаешь, куда будут пялиться прохожие, когда твоя подруга выйдет на улицу в мини-юбке?

А Нет, я ведь не экстрасенс ☐
Б Да, и я этим горжусь ☐
В Да, и мне это совсем не нравится ☐
Г Только в том случае, если она больше ничего не наденет ☐

10. Что ты делаешь, если подруга вдруг задерживается на работе допоздна?

А Готовлю ужин — наверняка ведь приедет голодная ☐
Б Выясняю причину задержки, после чего спокойно занимаюсь своими делами ☐
В Хмуро изучаю книгу «Камасутра в офисе», а по возвращении учиняю ей допрос ☐
Г Сообщаю лежащей рядом блондинке, что пока можно не торопиться ☐

11. По-твоему, Отелло — это...

А Отличная рифма к слову «брателло» ☐
Б Недоверчивый афроамериканец, про которого есть пьеса ☐
В Жертва подлых интриг ☐
Г Фетишист-извращенец и не мой лирический герой ☐

12. Как ты думаешь: другим везет больше, чем тебе?

А Нет, я вполне доволен своей жизнью ☐
Б Возможно, но меня это не волнует ☐
В Такова правда жизни ☐
Г Я не верю в удачливость и привык добиваться всего собственными усилиями ☐

РЕЗУЛЬТАТ

Проставь себе за каждый ответ А 1 балл, Б — 2 балла, В — 3 балла и Г — 0 баллов. Подсчитай количество и ознакомься с результатами.

БОЛЬШЕ 31 БАЛЛА: твоей ревнивости опасаются даже придорожные столбы, не говоря о двуногих прямоходящих. У тебя богатая фантазия, особенно в области секса. Попробуй все-таки задушить в себе мавра, пока подруге не надоела твоя тотальная подозрительность.

21-30 БАЛЛОВ: ты склонен думать, что обстоятельства сильнее человека, поэтому бываешь циничен и недоверчив. Ты не привык прощать людям их слабости. Подумай о том, что обостренное чувство собственничества и неуверенность в себе тоже не самые милые свойства.

8-20 БАЛЛОВ: твоей выдержке и здравомыслию можно только позавидовать. А если вдруг в тебе просыпается ревность, то для этого наверняка был повод, пусть даже неоправданный. Не исключено, что подруге иногда просто не хватает знаков внимания с твоей стороны.

7 БАЛЛОВ И МЕНЬШЕ: ты либо очень скрытный человек, либо абсолютный пофигист. Полная свобода от предрассудков — вещь хорошая, но всему нужно знать меру. В том числе и собственной раскрепощенности. МН

«Любовь не может ждать...»

Узнай про «Упаковку с огоньком».

Бесплатная консультация по телефону

8 800 200 10 15 для России*

727 10 10 для Москвы*

или в Интернете на сайте

www. na-senovale.ru

ТМ

* Стоимость звонка с мобильных согласно тарифному плану оператора.

Реклама.

Вид сверху

На этом месте должна была быть статья об анальном сексе, но совет директоров посчитал, что читателю это ни к чему, когда страна борется за повышение рождаемости. Так что пока займись любовью в старой доброй позиции, которая, в сущности, таит в себе еще много неизведанного.

Фото: **Михаил Королев**

И так, миссионерская поза — самая распространенная среди людей, используется также карликовыми шимпанзе и броненосцами. По некоторым данным, 100% занимаются сексом по-миссионерски (в России также в ходу термин «рабоче-крестьянская поза») чаще всего и 9% делают это исключительно в таком положении. Для тех, кто не знает, выглядит позиция так: женщина лежит на спине, а мужчина сверху — так и совершается пенетрация. О вариациях и деталях смотри дальше.

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

«Почему миссионерская? — спросишь ты. — Что ж, получается, если женщина сверху — это уже язычество? И есть ли разница между позицией лютеранского миссионера, миссионера-методиста или, скажем, миссионера — зороастрийца?» Отвечаем по порядку.

В эру мрачного Средневековья христианские клерикалы считали сексуальное удовольствие работой дьявола, а женщина для них была синонимом искушения. В книгах для исповедующихся в то время были вопросы о том, в какой позе занимается человек сексом с женой и получает ли удовольствие, и если он отвечал: в разных, с удовольствием, его ждало наказание. Оргазм женщины считался предосудительным и рассматривался как ведьминский инструмент провоцирования мужчины. Однако, начиная со Второго совета Ватикана во время папства Иоанна XXIII, удовольствие в половой жизни стало признаваться как средство укрепления супружеских связей. Исходя из этого постулата, все позы — естественны.

> **ОРГАЗМ ЖЕНЩИНЫ СЧИТАЛСЯ ПРЕДОСУДИТЕЛЬНЫМ И РАССМАТРИВАЛСЯ КАК ВЕДЬМИНСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ПРОВОЦИРОВАНИЯ МУЖЧИНЫ**

В общем, легенда о миссионерской позиции такова: если верить английскому этнографу Бронславу Малиновскому (1884-1942), выражение «миссионерская поза» впервые употребили жители тихоокеанского острова Тробриан. Первые европейские миссионеры, которые жили среди этих первобытных племен, обратили внимание, что туземцы при размножении используют неортодоксальные позы, о которых мы тебе на наших страницах частенько рассказываем. Особенно туземцы любили догги-стайл.

Шокированные миссионеры заявили, что только позиция лицом к лицу, мужчина сверху, приемлема для христиан. Неизвестно, как миссионеры узнали о предпочтениях аборигенов. Возможно, они в назидательных целях спали с индейскими девушками, но, как бы то ни было, такова легенда. Ее вариация: наоборот, индейские девушки, спавшие с европейцами, назвали непривычную для себя позицию миссионерской.

В любом случае словосочетание «миссионерская поза» появилось не раньше 1945 года. Есть предположения, что ее выдумали хиппи-шестидесятники, которые, видимо, презрительно относились к пресвитерианским прозелитам.

Термин «рабоче-крестьянская позиция» появился гораздо позже — в 70-80-х годах. Так стиляги и фарцовщики презрительно отзывались о сексуальном ханжестве, царившем в СССР.

Мы предлагаем свой вариант названия, не имеющий социальных коннотаций, — ретрокопуляция.

ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ

Многие при мысли о ретрокопуляции начинают кривиться и думают, что им предлагают что-то не более интересное, чем партия в «съедобное-несъедобное». Ну и зря. В миссионерской позиции есть масса преимуществ.

Например, именно в ней лучше всего тренировать так называемую технику выравнивания коитуса. Она была разработана американским психологом Эдвардом Эйкелем и опубликована в 1988 году в «Журнале сексуальной и супружеской терапии».

Техника заключается в том, чтобы, контролируя стимуляцию клитора, добиться одновременного оргазма. Этого ты можешь достичь, комбинируя технику больших амплитуд с давлением. Вы с партнершей должны составить некий единый механизм так, чтобы во время твоего движения вперед и назад нажатие на клитор твоей лобковой костью не ослаблялось.

Делай так: при поступательном движении не просто прижимайся к телу подруги, а скользи по нему вверх, а при возвратном — вниз. Таким образом основание пениса касается клитора, если, конечно, речь не идет об экстремальных особенностях анатомии (клитор размещен довольно высоко или основание пениса не слишком обширное).

В этом случае партнерша должна освоить «подмахивание» — когда она сопровождает фрикции движениями таза так, чтобы контролировать трение клитора самостоятельно.

Ниже мы публикуем результаты различных исследований, связанных с миссионерской позой.

ЧТО В НЕЙ ХОРОШЕГО

- Партнеры могут смотреть друг другу в глаза и возбуждаться от созерцания физиономий друг друга.
- Возможны глубокие поцелуи.
- Доступны различные поглаживания и прочие ласки.
- Пенетрация довольно глубокая.
- При определенной технике стимулируется клитор.
- Женщина может получать удовольствие от «подчиненности», находясь снизу.
- Позиция не требует особой гибкости ни от кого.
- Позиция не слишком утомительна.

ЧТО В НЕЙ ПЛОХОГО

- Ограниченная свобода движения для женщины.
- Женщина во время такого секса достаточно расслаблена, а оргазм легче достижим, когда напрягаются мышцы вокруг вагины.
- Женщине сложно долго держать на себе вес партнера.
- Трудно стимулировать клитор руками.
- Отсутствие визуальной стимуляции (не видно тела партнера).
- Для мужчин такая поза зачастую является причиной преждевременной эякуляции.
- Партнеры наименее защищены от неожиданного нападения или вторжения незваных гостей.

НАД НЕЙ /Одноактная пьеса/

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА:
Квашня, торговка пельменями, под 40 лет
Бубнов, картузник, 45 лет
Барон, 33 года

Квашня: Чтобы я, свободная женщина, сама себе хозяйка, да кому-нибудь себя так отдала — нет! Да будь он хоть принц американский!
Бубнов рычит, пытаясь совершить фрикции над Квашней.
Бубнов: Врешь!
Квашня: Козел ты рыжий! Да как ты смеешь говорить мне такое дерзкое слово?
Бубнов: Хочешь — пельмешков горяченьких дам?
Квашня: Еще бы... как же! Ты вон заездил жену-то до полусмерти!
Бубнов: Это потому, что она не умела размещать половые органы на одной оси!
Квашня: А ты сам-то небось после пенетрации не удерживал свой вес на локтях и коленях. Придавил ее, терпеливицу.

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

Надо сказать, что у миссионерской позиции есть ни много ни мало 40 вариаций. Например, именно из нее можно начинать замечательный опыт, который называется «вокруг света» или, в более низких кругах, «повертеть на члене». Ты начинаешь по-миссионерски и выводишь партнершу в положение «ноги на плечах», затем, не вынимая члена, ложишься на бок и оказываешься за ней в позиции «две ложки», потом вы одновременно, не размыкаясь, поднимаетесь на колени в доггистайл, затем она ложится на бок — и наконец, когда она переворачивается на спину и закидывает ноги тебе на плечи, вы возвращаетесь в миссионерскую.

Но прежде чем переходить к этому упражнению, сначала освой несколько наиболее распространенных вариантов рабоче-крестьянской позы.

1 Она лежит на спине с сильно разведенными и согнутыми в коленях ногами, таким образом обеспечивая легкий доступ к половым органам. Ты сверху, между ее бедрами, опираешься на локти и колени.

2 После пенетрации она вытягивает левую ногу, помещая ее между твоими. Удерживая вес на левом боку, ты сможешь ласкать подругу правой рукой. Ваши половые органы расположены не на одной оси, что усиливает трение.

3 После введения члена она плотно смыкает ноги, а ты располагаешь бедра снаружи конструкции.

4 Она широко разводит бедра, а ты пропускаешь руки под ее телом, захватываешь ягодицы и тянешь на себя. Лучше всего это сделать при приближении оргазма.

5 У нее ноги сведены, у тебя раздвинуты и согнуты в коленях. Ступни заведи под ее ноги, как бы оплетая их и обеспечивая себе упор. В этой позе, как говорят знатоки, член максимально глубоко проникает в вагину.

6 Она на спине, ноги согнуты, колени прижаты к груди. Ты опускаешься (не наваливаешься) сверху, обнимая подругу. После пенетрации она руками прижимает ноги к груди.

7 Она поднимает скрещенные ноги, ты, стоя на коленях, широко расставив колени, вводишь член и опускаешься на нее. В этой позе увеличивается сжатие пениса, препятствуя его выпадению, а также создается дополнительное трение о сжатые ноги партнерши.

8 Женщина на спине, мужчина чуть сбоку. Она поднимает ногу и прижимает к груди, ты оказываешься сверху — со стороны поднятой ноги.

9 Она на спине, широко раскинув ноги. После пенетрации она закидывает одну ногу на тебя. Другая остается вытянутой, и ты зажимаешь ее бедрами.

10 Она на спине, ноги широко разведены. Ты сверху, но после введения члена переворачиваешься так, чтобы твое тело оказалось под углом к ней — чем больше угол, тем лучше. При этом ты берешь одну ее ногу к себе на грудь, а другую зажимаешь ногами.

11 Она на спине с перекрещенными ногами, ты садишься сверху, вводишь член и осуществляешь фрикции сидя.

12 Наконец, обратная миссионерская позиция. Она лежит на тебе и двигается вместо тебя. В таком положении можно пробовать и все предыдущие. МН

Бубнов входит в Квашню.

Бубнов: Становись на четвереньки, лай собакой!

Квашня: Дурак! Ты что — купец? Или — пьян?

Бубнов: Ну, полай! Мне забавно будет...

Квашня: Болван! Какое тебе от этого может быть удовольствие?

Бубнов: Тогда хотя бы подними скрещенные ноги, чтобы трения поприбавилось.

Квашня: И разве ж можно в таком составе?

Бубнов: Можно. Чай, не старуха, ноги задерешь — не преставишься.

Квашня: Только ты смотри, не наваливайся, медведь.

Бубнов: Да ты, бабочка, совсем не слабого состава...

Квашня: А все равно — навалишься и раздавишь меня со всей моей требухой.

Бубнов: Ну, не хочешь, твоя воля, раздвинь тогда ноги пошире, чтоб не тяжело было, а одну между ляжек моих пропусти — тогда я на бок обопрусь.

Квашня: Спасибо, что бить не стал.

Бубнов: Теперь запрещено баб бить... теперь во всем — строгость и закон-порядок!

Квашня: Давай теперь я ноги сплету, а ты сверху садись.

Бубнов: Чего еще придумала!

Квашня: Вот так — теперь вот так.

Бубнов рычит от удовольствия.

Бубнов: Вот так баба! Удивительная! Мяса, жиру, кости — десять пудов.

Квашня: Да, и мозг у меня даже очень есть...

Бубнов: Самый первый сорт баба! Куда глаз мой глянет, туда меня и тянет!

Входит Барон.

Барон: Эй... вы! Иди... идите сюда! На пустыре... там... Актер... удавился!

Молчание. Квашня и Бубнов смотрят на Барона.

Квашня *(негромко):* Эх... такой коитус испортил... дур-рак!

Занавес.

Обновленный Subaru Legacy. Этот автомобиль создан, чтобы соответствовать. В нем есть все, чтобы чувствовать себя комфортно и достойно. Он для тех, кто знает, что нет идеальных дорог. Он ведет себя именно так, как следует себя вести хорошему автомобилю в умелых руках. Он продуман по сути и по форме. Техническое совершенство симметричного полного привода, уникальные двигатели и достойная внешность... **Взаимопонимание на уровне интеллекта!**

LEGACY

SUBARU BOXER ENGINE 40th anniversary

Официальные дилеры Subaru в России и Беларуси

Москва, Субару Автозаводская, ул. Автозаводская, 23, (495) 258-99-99. **Москва, Субару на Башиловской,** ул. Башиловская, 2, (495) 258-89-89. **Москва, Субару Крылатское,** ул. Осенняя, 17, (495) 258-8-999. **Санкт-Петербург, Субару-Купчино,** ул. Софийская, 6, (812) 321-66-66. **Санкт-Петербург, Субару-Лахта,** ул. Савушкина, 119, (812) 33-10-100. **Санкт-Петербург, РРТ,** Пулковское шоссе, 27а, (812) 999-9-111. **Санкт-Петербург, РРТ,** пр-т Маршала Блюхера, 54а, (812) 703-00-43. **Волгоград, Евразия,** шоссе Авиаторов, 14, (8442) 3-56789. **Воронеж, Мерлин+,** наб. Авиастроителей, 14, (4732) 20-70-20. **Екатеринбург, Никко Моторс,** ул. Крауля, 65, (3432) 14-02-02. **Екатеринбург, Римэкс Моторс,** ул. Щорса, 7, (3432) 69-17-64. **Ижевск, Формула,** ул. Удмуртская, 206, (3412) 75-85-65. **Иркутск, Территория А,** ул. Байкальская, 259б, (3952) 25-58-20. **Казань, Триал-Авто,** Дорожный пер., 3, (843) 2-96-21-96. **Краснодар, Оппозит,** ул. Новокузнечная, 34/1, (8612) 55-88-55. **Красноярск,**

Новый Subaru Legacy –
взаимопонимание на уровне интеллекта*
LEGACY
* Интеллект – это не только знание, но и умение применять знание на деле
(Аристотель)

рекомендованные цены в Москве
165 л.с. – $ 34 400 (2,0R FN 5MT)
245 л.с. – $ 47 630 (3.0R AQ 5AT)

Think. Feel. Drive.

SI-DRIVE
3 Engines in 1

SI-Drive - три двигателя в одном!
(подробности на **www.subaru.ru**)

SUBARU

Автограф, ул. П. Железняка, 17/30, (3912) 99-22-99. **Магнитогорск, Токио Моторс**, пр. Карла Маркса, 208, (3519) 40-15-15. **Нижний Новгород, Лаура Интерпласт**, ул. Куйбышева, 32, (8312) 754-007. **Новосибирск, Воронцов Моторс**, ул. Ватутина, 30а, (383) 29-10-555. **Омск, Торпроект**, ул. Чапаева, 71/1, (3812) 24-64-31. **Пермь, Сатурн-Р**, ул. Подлесная, 47а, (3422) 38-55-22. **Ростов-на-Дону, М-Сервис**, ул. Вавилова, 63, (8632) 55-85-00. **Самара, Авиавто**, ул. Революционная, 70д, (8462) 69-99-46. **Ставрополь, Статус Авто**, ул. Бруснева, 5, (8652) 38-08-88. **Тольятти, Арена-Авто**, ул. Воскресенская, 26, (8482) 750-000. **Тюмень, Мирай Авто**, ул. Широтная, 43/2, (3452) 32-67-66. **Уфа, Автотехсервис**, ул. Силикатная, 28/1, (3472) 79-88-14. **Челябинск, Авто-М**, ул. Механическая, 1, (3512) 36-05-76. **Минск, Ланкор**, ул. Брилевская, 25, +375 (17) 222-54-50.

Реклама товар сертифицирован

И все биндюжники вставали

Константин по фамилии Цзю давно не живет в России, но по-прежнему трепетно относится к своей Родине. Его успехи в бизнесе не менее значительны, чем в боксе. Один из самых знаменитых спортсменов рассказал корреспонденту МН о танцах, сале и неудачной встрече с регбистом. Текст: Егор Скарлыгин

— Не мешает ли реклама имиджу, заработанному изнурительными тренировками и громкими победами? Нет у тебя ощущения, что твой образ дешевеет из-за появления в рекламе?

— Нет, я так не считаю. Все мои действия — это движение в одном направлении. Моя работа в рекламе, мой бизнес — все это связано с боксом и идет с ним в одной струе. Спорт, здоровье, правильный образ жизни — это главное, и этому я не изменю.

— То есть, если предложат рекламировать шампунь, ты откажешься?

— Ну, смотря как я его буду рекламировать, если честно. Вот мы делали, например, проект с одеколоном — это мужское направление, это нормально, с акцентом на спорт — мне нравилось.

— По сути, у твоей семьи такой же спортивный режим, как у тебя. Им не тяжело жить в череде постоянных перемещений и с грузом твоей славы и на их плечах тоже?

— Конечно, тяжело. Сейчас со мной в России только жена и дочка. Если бы я прокатил их по всему маршруту, по которому мы летом Россию объехали, — они бы с ума сошли просто-напросто. Собираясь сюда, мы с женой обговаривали этот вопрос, и я сказал ей тогда: «Наташа, это очень большая ответственность — быть женой чемпиона. Это тяжело, но ты взяла эту ответственность на себя много лет назад — терпи. Потому что мне еще тяжелее». Она, пробыв со мной два дня в том режиме, в котором я находился, взмолилась: «Можно я поеду отдохну?» Конечно, любые силы небезграничны, в конце концов приходит момент, когда начинаешь чувствовать усталость. У меня такой момент уже наступил, но я терплю, мне еще неделю работать, а потом, может, пару дней отдыха будет.

> **ЛЮБЫЕ СИЛЫ НЕБЕЗГРАНИЧНЫ, В КОНЦЕ КОНЦОВ ПРИХОДИТ МОМЕНТ, КОГДА НАЧИНАЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ УСТАЛОСТЬ. У МЕНЯ ТАКОЙ МОМЕНТ УЖЕ НАСТУПИЛ, НО Я ТЕРПЛЮ**

— А «спортивная семья» у тебя есть? Что ты чувствуешь по отношению к молодым боксерам, которые находятся под твоим руководством, как можно выразить твое к ним отношение?

— Семья у меня только одна — я не хочу путать семью с какими-то профессиональными обязанностями. Да, я чувствую ответственность за своих подопечных, но это совсем другое. У меня есть несколько близких друзей, и я считаю, что этого достаточно. У человека не может быть много близких людей — теряется контакт, если всех друзьями считать и тем более семьей.

— Родина у тебя тоже одна или все-таки уже две?

— Нет, Родина одна, Родина не меняется.

— Твои родители тоже живут в Австралии, а с возрастом людям все сложнее менять место жительства. Сколько времени у них занял окончательный переезд из России в Австралию?

— 10 лет. 10 лет на то, чтобы в прошлом году они наконец произнесли: «Уф, наконец-то мы дома...» Мама говорила каждый месяц: «Хочу домой, в Россию», — и вот первый раз за 10 лет она сказала: «Наконец-то я дома». Но опять подчеркиваю: «дом» и «Родина» — разные понятия.

— А твои дети, они какую страну своей Родиной считают?

— Вот честно, я даже не могу точно сказать, что для них Родина. Они рождены в Австралии, но гражданство у них российское, специально их в посольстве регистрировал. У меня дети хорошо читают по-русски, хотя нужно их, конечно,

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

мне оказалось проще, чем другим. Последовательность движений, координация легко давались. Пластика — это уже было сложно. Со мной занимался преподаватель, намучился порядком, я очень часто просто не понимал, что он от меня хочет, было сложно превратить спортивную гибкость в танцевальную.

— Есть какой-то навык или какое-то умение, которое хотелось бы освоить, но ты знаешь, что тебе это неподвластно?

— Нет. Для меня нет такого слова «не могу». Я не раз доказывал и себе, и окружающим, что люди способны на большее. К примеру, однажды я спросил жену: «Сколько раз вот сейчас ты можешь отжаться?» — она отвечает: «Ну, раз 20...» Я ей говорю: «Нет, Наташ, прямо сейчас ты можешь 30 раз отжаться». И она отжалась, пусть и с моей помощью.

немножко заставлять. Я уверен, и у меня сотни примеров перед глазами, если они будут учить русский язык — это им в жизни очень поможет. Но пока они еще слишком маленькие, чтобы понять это.

— С какой целью ты согласился стать лицом Недели Австралии в Москве?

— Приоритетная задача для меня — доказать на собственном примере, что доверие нужно в любом бизнесе. Я бы не приехал сюда и не согласился участвовать в этом проекте, если бы не верил, что это можно сделать. Любые бизнес-отношения должны основываться на доверии. Я надеюсь быть мостом такого доверия, мостом доброй воли, благодаря этому, я считаю, произойдут какие-то изменения в отношениях между двумя странами, как в бизнесе, так и в культуре.

— В Австралии ты участвовал в телепрограмме, танцы со звездами. Твой отец в одном из интервью сказал, что уроки танцев давались тебе очень тяжело, едва ли не тяжелее, чем подготовка к боксерским состязаниям.

— Не сравнить с боксом даже близко — бокс намного тяжелее. Но тяжело было, это да.

— А чувство ритма в боксе важно?

— И в танцах, и в боксе важно. Вот как раз благодаря чувству ритма в танце

— У тебя есть какая-то специальная диета, что-то, что тебе нельзя есть?

— Да все я могу есть. Что хочу, то и ем. Естественно, когда подготовка к бою идет и нужно определенный вес поддерживать — тогда совсем другое дело. А так, иногда бывает, что вот просто сала хочется. И пива я люблю выпить. От жирной пищи совсем отвык, а в России очень жирное все.

— И напоследок, есть ли у тебя личный рекорд, никак не относящийся к спорту?

— Хм, интересный вопрос. Ну, если это можно назвать рекордом — однажды в день боя я поставил несколько тысяч автографов. Еще была интересная история. 15 часов подряд без перерывов я посещал официальные мероприятия и встречи, и под конец мне нужно было подписать какую-то бумагу, а я вдруг понимаю, что уже имени своего написать не в состоянии от усталости — пишу букву «К» и думаю: «Так, «К», а дальше что? Вроде «о». После мне менеджер говорит: «Костя, надо еще на один телевизионный эфир съездить, на камеру в шутку побоксировать с регбистом». Я уже почти без чувств отвечаю: «Ну хорошо, давайте». Приезжаем. Вы представляете меня с регбистом? И вот он начинает позировать, руками махать и увлекается, а у меня рефлекс профессионально выработан — если в мою сторону заносят кулак, я на автомате ухожу в сторону и бью в ответ, только уже не в шутку... А вообще я не дрался за пределами ринга уже 16 лет. Считаю, что всегда можно найти общий язык без применения силы — в любой ситуации. MH

ЦЕЛИ ЦЗЮ

1. Не врать самому себе.
2. Быть целеустремленным.
3. Никогда не сдаваться.
4. Уметь прощать даже врагов.
5. Быть гибким, находить решения, не изменяя собственным принципам.

ОСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ

Создай настроение. 1000 и 1 аромат золотой осени, косметика и парфюмерия от ведущих мировых производителей в МЕГЕ.

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

MEGA
THE FAMILY SHOPPING CENTER

ОБНОВИ СВОЙ ГАРДЕРОБ

2006 вариаций на тему делового костюма для тебя и самый широкий выбор одежды и аксессуаров для всей семьи.

ВЫБЕРИ СВОЮ ПАРУ

Новые коллекции стильной и удобной обуви в МЕГЕ — твой шаг к успеху.

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

MEGA
THE FAMILY SHOPPING CENTER

РАСШИРЬ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ

МЕГАбайты самых последних моделей бытовой техники и электроники для дома, школы и офиса.

Москва, Теплый Стан, 41 км МКАД; Химки, Ленинградское ш., 5 км от МКАД **Казань**, Проспект Победы, 141

НАЙДИ ВРЕМЯ ДЛЯ СПОРТА

Одежда, обувь и инвентарь — в МЕГЕ есть все необходимое для активного отдыха всей семьей.

www.megamall.ru

РЕКЛАМА. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

MEGA
THE FAMILY SHOPPING CENTER

— Кровинушка ты моя...

Радует...

...под воздействием ультразвуковых колебаний поврежденные человеческие зубы начинают расти заново. Специалистами из университета Альберта названо единственное условие этого чудотворного процесса: корень выбитого (сломанного) зуба должен сохраниться. После этого открытия ученые даже создали особый прибор, который крепится на челюсть больного и генерирует ультразвук необходимой частоты, стимулируя рост зуба. Боксеры, хоккеисты и регбисты всего мира в полном восторге и готовы закупать его огромными партиями.

...в ближайшее время в странах ЕС начнется продажа нового средства от импотенции, представляющего собой гель для втирания. В его состав входит нитроглицерин — сосудорасширяющее вещество, которое обычно применяется для предотвращения сердечных приступов. Гель отлично зарекомендовал себя во время клинических испытаний и будет продаваться без рецепта.

Изобрели...

...препарат, обещающий стать перспективным лекарством для лечения рака. Пытаясь улучшить качество выращиваемых персиков и нектаринов, израильские ученые совершенно случайно заметили, что белок RNaseT2, обычно вводимый в эти фрукты, способен, кроме всего прочего, блокировать рост опухолей и к тому же не вызывает побочных эффектов.

...новый прибор — плазменную иглу. Она практически мгновенно сжигает все, к чему прикасается. Исследователи из Эйндховенского технологического университета планируют использовать ее для разрушения опухолей, а также для лечения зубов и ликвидации тромбов в сосудах.

Доказано...

...риск потерять слух от постоянного шумового фона обусловлен генетически. Бельгийские ученые выяснили: определенная комбинация генов, встречающаяся у некоторых людей, делает их особо чувствительными к сильному шуму и быстрее приводит к потере слуха. Людям с такой наследственностью стоит не только избегать работы с повышенным уровнем шума, но также пореже ходить на дискотеки и пользоваться общественным транспортом.

...волосы человека — четкий индикатор состояния его психики. Ученые из Йельского университета утверждают, что у людей, страдающих от неврозов и депрессий, как правило, налицо существенные проблемы с шевелюрой. Очевидна и обратная связь — неудовлетворенность своей прической является причиной хронического стресса, причем не только у женщин, но и у мужчин.

...никотин может улучшать мыслительные способности больных шизофренией. К такому выводу пришли американские исследователи. Но поскольку вред от этого вещества несопоставим с его пользой, медики создали препарат, который воздействует на те же рецепторы, что и никотин, но не имеет его негативных свойств.

ФОТО: IMAGO/RUSSIAN LOOK

В 5 РАЗ ВЫШЕ РИСК РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКОГО АЛКОГОЛИЗМА У ЛЮДЕЙ, НАЧАВШИХ УПОТРЕБЛЯТЬ СПИРТНОЕ В ВОЗРАСТЕ ДО 14 ЛЕТ

Установлено...

...парацетамол, который уже несколько десятилетий активно используется в качестве анальгетика во всем мире, может вызывать печеночную недостаточность. Правда, для этого его нужно применять длительное время и в максимальных дозах. К тому же, утверждают ученые из Университета Южной Калифорнии, после прекращения приема печень довольно быстро «приходит в норму». Тем не менее врачи рекомендуют строго следить за дозировкой.

...глюкозамин — препарат, применяющийся при артрозах, — может использоваться для лечения пигментных пятен на коже, возникающих от чрезмерного увлечения ультрафиолетом. В Медицинской школе Гарвардского университета было выявлено, что глюкозамин останавливает неконтролируемую выработку мелатонина в клетках, из-за которой обычно и формируются пигментные пятна.

В 4 РАЗА ЧАЩЕ РИСКУЮТ ЗАБОЛЕТЬ ЛЕЙКЕМИЕЙ ДЕТИ КУРЯЩИХ ОТЦОВ

Оказывается...

...далеко не все толстяки — люди жизнерадостные и веселые, как принято считать. По крайней мере, статистика этот стереотип опровергает. Проведенное в США исследование показало, что депрессия и перепады настроения куда чаще преследуют страдающих ожирением людей, чем тех, у кого нет проблем с лишним весом. Зато отмечена еще одна интересная особенность: толстяки на 25% реже злоупотребляют алкоголем, чем их худосочные собратья.

...больше всего своей половой жизнью удовлетворены не молоденькие сексуальные красотки, которым не дают прохода лица мужского пола, а зрелые дамы, приближающиеся к 50. Австралийские социологи провели опрос, в результате которого 73% женщин от 45 до 54 лет заявили, что более чем довольны своей половой жизнью. Среди барышень помоложе примерно то же количество говорили совершенно обратное.

Новый подход к грамотному бритью – с сентября!

С наступлением осени заканчивается период летней расслабленности, и в сентябре тебя ждут новые встречи, деловые знакомства. К ним надо быть готовым, причем, не только морально настроиться, но и позаботиться о своем внешнем виде.
Ведь не зря говорят: «По одежке встречают...» Кроме своего гардероба, тебе стоит уделить внимание состоянию кожи лица: необходимо избавиться от лишней щетины и увлажнить кожу,сделав ее гладкой и приятной на ощупь.

Каждый представитель сильной половины человечества не понаслышке знаком с утомляющей процедурой бритья: постоянные порезы, покраснения, раздражения... Инновационная формула **Ultra Glide** от NIVEA for Men сделает процесс бритья максимально приятным. Эта технология оптимально защитит твою кожу от стресса и повреждений. Мельчайшие микрочастицы в составе формулы образуют на лице невидимый слой, который обеспечивает легкое скольжение лезвия и тщательное бритье.

Ты сможешь найти средство для бритья от NIVEA for Men, будь то пена или гель, идеально подходящее именно для твоего типа кожи. Для каждой проблемы есть свое решение!
Линия средств для бритья
Skin Essentials для нормальной и склонной к сухости кожи,
Sensitive для чувствительной,
Energy для нормальной кожи с освежающим эффектом экстракта ментола,
Pure&Control – для жирной и склонной к жирности кожи - идеально подготовят твою кожу к бритью.

С новыми средствами для бритья от NIVEA for Men результат не заставит себя ждать – круглый год наслаждайся ощущением гладкой, красивой и сияющей здоровьем кожи! Теперь смело продолжай двигаться к намеченным целям!

Основной сустав

Движущиеся детали в любом механизме — самое слабое место. Первыми ломаются наконечники, амортизаторы, шаровые. То же и у человека. Природа, конечно, постаралась, чтобы наши суставы были не менее надежными, чем ходовая у армейского внедорожника, но если уж они выйдут из строя — то придется помучиться.

Текст: Константин Маркелов, Евгений Пашанов

ФОТО: ICONICA/FOTOBANK.COM, SPL/EAST NEWS

Уязвимость сустава связана с тем, что наш организм постоянно смазывает свои подвижные части — туда поступает много крови и лимфы, а вместе с ними доходит всякая дрянь. Поэтому сустав быстро реагирует на любое твое необдуманное действие: случайный секс, обжорство, пьяные драки и прочее. Судя по тому, что болезни суставов в России стоят на втором месте после сердечно-сосудистых, ты не особенно-то задумываешься о своих коленях и локтях. А зря. Каждый год 24 млн человек обращаются в больницы с проблемами суставов, добрая половина из них — молодые люди до 40 лет.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ АРТРИТЫ

Артрит ветеринара, или бруцеллезный, можно подхватить при прямом контакте с больными козами или коровами. Чаще встречается у доярок, скотников и ветеринаров.

Артрит садовника — следствие споротрихоза — заболевания, вызванного грибками, которые водятся в почве.

Артрит жиголо — вызывается хламидиями и прочими половыми инфекциями.

Артриты

Это воспалительные поражения суставов. Разновидностей целые россыпи, и возникнуть они могут по очень разным и не всегда уважительным причинам.

● **Ревматоидный артрит** поражает периферические суставы (коленные, тазобедренные, шейные, кистей, стоп и так далее). У одних дает сбой один или несколько суставов, у других чуть ли не все — это самый тяжелый, полиартрит. Мужчинам повезло: чаще заболеванием страдает слабый пол. Причина медицине неизвестна. Ясно лишь то, что ревматоидный артрит — аутоиммунное заболевание, то есть оно возникает у тех людей, у которых в крови имеются лимфоциты, направленные на уничтожение не только всяких вредных чужеродных элементов, но и своих собственных клеток.

● **Псориатический артрит** — возникает при псориазе. Встречается у небольшого

количества больных псориазом, может доставлять тяжелые страдания. При этом часто поражаются мелкие суставы, например, межфаланговые суставы пальцев кистей и стоп, позвоночника (спондилит) и крестцово-подвздошные суставы (сакроилеит).

● **Анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева)** — воспаление суставов позвоночника — тоже весьма распространен, причем здесь счет в пользу мужчин. Причина точно не известна, однако установлена роль наследственных факторов. При болезни Бехтерева наблюдается хроническое воспаление межпозвонковых и межреберных суставов, а также поперечных отростков грудных позвонков.

> **В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ ПОСТОЯННАЯ НАГРУЗКА НА СУСТАВЫ ПРИВОДИТ К СТАРЕНИЮ И РАЗРУШЕНИЮ ЧАСТИ ХРЯЩЕВЫХ ВОЛОКОН, НО ОНИ СПОСОБНЫ РЕГЕНЕРИРОВАТЬ**

● **Системная красная волчанка** — хроническое аутоиммунное заболевание. Помимо прочего, иногда сопровождается воспалением суставов.

● **Инфекционные артриты** — вызываются разными инфекциями. Причиной может стать твоя собственная невоздержанность. Половая инфекция имеет свойство распространяться по организму и поражать суставы. Нередко такие артриты, например, вызванные гонореей, протекают долго и мучительно и даже напоминают ревматоидный.

Еще каких-нибудь 15-20 лет назад почти все больные ревматоидным артритом и многие люди, страдающие инфекционными артритами, становились инвалидами, а сейчас врач предложит тебе такие лекарства, принимая которые, ты всегда будешь оставаться в нормальной рабочей форме.

Артрозы и остеоартрозы

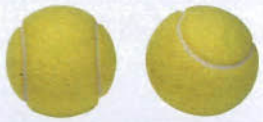
Это так называемые дегенеративные заболевания — то есть следствие разрушения тканей в суставе. Настоящий бич современного мира. Им страдают до 70% населения в возрасте 50-60 лет, первые признаки появляются уже в 30-40.

При остеоартрозе поражается в первую очередь суставной хрящ, который при движении играет роль амортизатора. Здоровый хрящ впитывает воду как губка, а при нагрузке выдавливает ее в полость сустава, обеспечивая смазку.

В течение жизни постоянная нагрузка на суставы приводит к старению и разрушению части хрящевых волокон, но они способны регенерировать. Артроз развивается, когда нового стройматериала для восстановления ткани не хватает. В результате структура хряща впитывает все меньшие объемы воды, и хрящ становится более сухим, ломким и волокна его легко разрушаются.

Чем тяжелее артроз, тем тоньше слой хряща, покрывающий суставные поверхности. Вместе с хрящом изменяется и костная ткань под ним. По краям сустава формируются костные выросты, как бы компенсирующие потерю хряща. Иногда артроз достигает такой стадии, что больным приходится делать сложнейшие операции по полной замене суставов — особенно коленных, на которые приходится максимальная нагрузка.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ АРТРОЗЫ



Локоть теннисиста или шахтера — артроз локтевого сустава. Наблюдается очень редко, как правило, у людей, которые получают постоянные микротравмы локтевого сустава.

Плечо копьеметателя — дегенеративное поражение плечевого сустава, встречается еще реже, главным образом у лиц, выполняющих стереотипные операции.

Колено футболиста — поражение коленного сустава. Самый распространенный артроз.

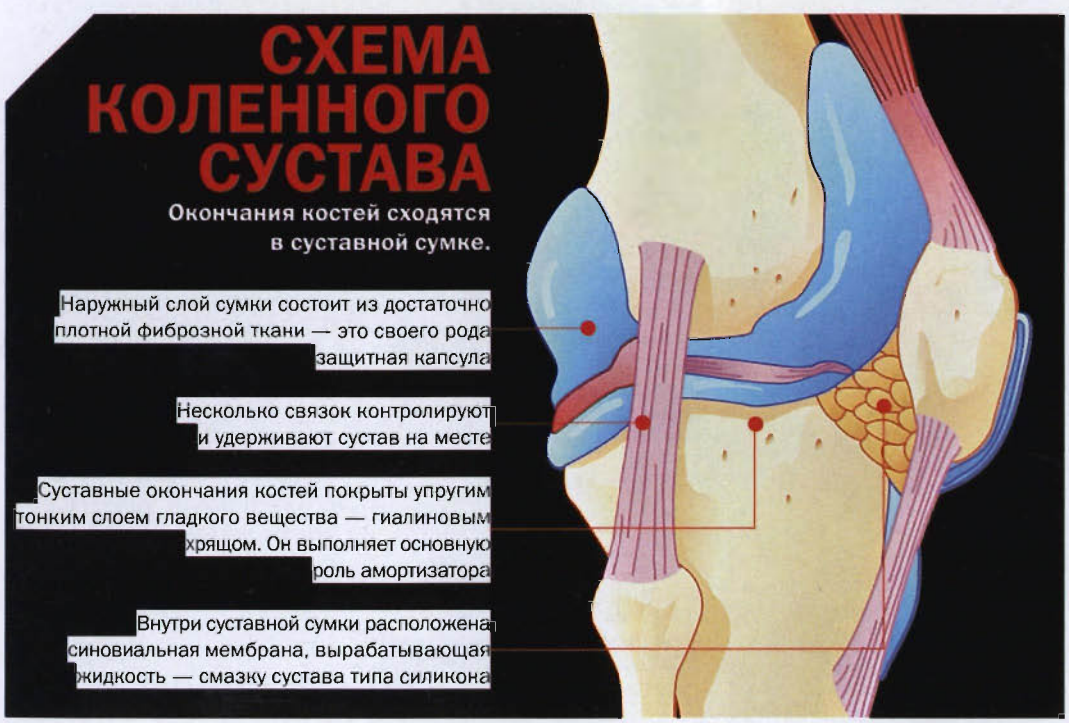


СХЕМА КОЛЕННОГО СУСТАВА
Окончания костей сходятся в суставной сумке.
Наружный слой сумки состоит из достаточно плотной фиброзной ткани — это своего рода защитная капсула
Несколько связок контролируют и удерживают сустав на месте
Суставные окончания костей покрыты упругим тонким слоем гладкого вещества — гиалиновым хрящом. Он выполняет основную роль амортизатора
Внутри суставной сумки расположена синовиальная мембрана, вырабатывающая жидкость — смазку сустава типа силикона

Спорт и суставы

Профессиональным мнением с нами поделился ведущий спортивный врач Москвы, врач сборной России по футболу, директор Московского научно-практического центра спортивной медицины Зураб Орджоникидзе.

● К нам в центр попадают не только профессионалы, но и любители и те, которые

только иногда занимаются спортом. Если профи понимают, за что страдают — это их работа, то остальные мучают свои суставы просто по собственной глупости.

- Часто суставы повреждаются из-за тренировок на неправильном покрытии. Когда отдают детей в спорт, ребенок может получить проблемы очень быстро на жестком грунте. У них еще слабые мышцы, и они довольно скоро разбивают суставные поверхности. Необходимо внимательно за этим следить.
- Постоянные микротравмы вызывают «хондромоляции» — маленькие отрывы хрящей. Они обрастают соединительной тканью и флотируют по суставу — это называется «суставная мышь». Если попадает в узкое место в суставе — нестерпимая боль. Бывает идет человек и буквально падает от дикой боли. На моих глазах такое было не раз.
- Множество проблем возникает со связками: надрывы, разрывы. Например, боковая связка спаяна с мениском — и при ее повреждении затрагивается и мениск. Если повреждена передняя крестообразная связка — колено начинает выдвигаться вперед, как ящик стола. Человеку в этом случае сложно восстановиться.
- Очень важна — четырехглавая мышца бедра. Надо ее развивать, в том числе и массажем. Когда она здорова, хорошо снабжается кровью, тогда и кровоснабжение сустава осуществляется лучше. А при атрофии страдает сустав. Необходимо следить за мышцами. Мы в нашем центре ведем анализ антропометрических данных — измеряем окружность бедра. И если есть расхождения с нормой, можно бить тревогу. Как только норма здорового состояния мышцы восстанавливается, значит, и сустав уже выздоровел.
- Раз в год проверяй здоровье суставов. Сейчас есть масса диагностических средств. Особенно это важно для людей, активно занимающимся спортом.

Фастум® гель

Помогает победить воспаление и боль!

- От боли в спине и шее
- От боли в мышцах и суставах

Она всегда приходит неожиданно, в самое неподходящее время. Она часто подставляет тебя в компании твоих друзей. Она не позволяет тебе вести себя естественно. БОЛЬ... Ушибы, растяжение связок и мышц, травмы суставов – к сожалению, все это случается не только во время занятий спортом. Иногда пара часов, проведенных под кондиционером в офисе, обеспечат тебе застуженную шею, а затеянная дома перестановка мебели обернется болью в спине. Стоит ли терпеть, когда есть **Фастум® гель** – современный препарат немецкой компании Берлин-Хеми? Он применяется при ревматизме, артрите и радикулите, боли и воспалениях, при ушибах, вывихах, растяжениях мышц и связок. **Фастум® гель** начинает действовать сразу после нанесения, а обезболивающий эффект длится до 6–8 часов. **Фастум® гель** легко впитывается, не оставляет жирных пятен на одежде и обладает приятным запахом. Забудь о боли!

Ассоциация ревматологов России АРР г. Москва

Берлин-Хеми Менарини

Рег. уд.: П № 012306/01-2005
Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

● Перед началом тренировки необходимо размяться, разогреться, помассировать сустав. Подготовить связочный аппарат. Сделать глубокие приседы и так далее. Тот, кто в спорте профан, не знает, что это нужно делать.

● Вот к чему приводит повальное увлечение горными лыжами: в Альпах уже существует целый конвейер в клиниках из людей, которые получают травмы при катании, физически не подготовившись к этому. В основном очень серьезно повреждают коленные суставы. Суставные поверхности восстановить сложно.

● Я вообще-то стихи пишу. Вот что я написал о суставах футболистов:

Ваши благородия, господа в защите,
Вы за грубость ихнюю строго не взыщите:
К 30 годам мениски все уж стер.
Шикует на Канарах его антрепренер.

● Сейчас многие спортсмены почему-то часто обращаются к западным докторам, которые чуть что — назначают операции. Это им просто выгодно. Но мы зачастую применяем другое лечение — и вполне успешно.

● Усиленные тренировки чреваты гемартрозами. Повреждается целостность ткани, сустав набухает кровью так, что становится размером с голову. В этом случае перво-наперво нужно делать компрессы со льдом. Причем постоянно — двоетрое суток, через каждые 15 минут держать компресс в течение 15 минут. Также показаны нестероидные гели.

«ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО РАЗМЯТЬСЯ, РАЗОГРЕТЬСЯ, ПОМАССИРОВАТЬ СУСТАВ. ПОДГОТОВИТЬ СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ»

● Если суставы повреждены — в тренажерный зал ни ногой. Но когда они еще здоровы, обязательно туда ходи. Есть такое понятие, как закачивание коленного сустава — нужно серьезно развивать четырехглавую мышцу бедра.

● Наиболее опасны контактные виды спорт: футбол, баскетбол, хоккей, единоборства. А вот йога — рекомендуется. МН

ПОШЕВЕЛИВАЙСЯ!

Человек создан, чтобы двигаться: бегать за мамонтами, прыгать за кокосами, совершать фрикции. Когда ты сидишь, организм начинает думать, что суставы тебе не нужны, и они разрушаются.

1 Если ты 12 часов сидел или лежал, а потом вдруг решил попрыгать с шестом, ничего хорошего с твоими суставами не случится. Перед любой нагрузкой очень важно размять их и помассировать.

2 Избегай физических перегрузок. Если у тебя нет спортивной страховки, то сложное лечение суставов, на которое у танцовщиков и спортсменов предусмотрен особый бюджет, влетит тебе в копеечку и не даст радоваться жизни.

3 Если ты весишь хотя бы на 10 кг выше нормы, проблемы с суставами — вопрос времени. Сам пойми: твою ходовую разрабатывали под определенный вес и рост, а ты вдруг нагрузил себя жиром.

4 Многие инфекции являются причинами артритов. Береги себя и не запускай простуды и всякие хламидиозы и трихомониазы.

5 Неправильное питание, аллергии, недостаток железа, нарушение обмена веществ — прямой путь к больным суставам.

TJ COLLECTION

THE ART OF A SHOE

www.tjcollection.ru

495 7252255 tjcollection.ru товар сертифицирован реклама

Раз в неделю тщательно протирай телефон дезинфицирующими салфетками

Мобильный телефон

На каждом пятом сотовом, проверенном микробиологами Аризонского университета, обнаружился золотистый стафилококк (Staphylococcus Aureus). Особенно много их расплодилось на клавишах и микрофоне. Стафилококк славится высокой жизнестойкостью (на телефоне он может жить по полгода) и устойчивостью ко многим антибиотикам. Пробравшись внутрь организма (это нетрудно сделать, стартовав с микрофона), вызывает самые разные формы стафилококковой инфекции — от ангины до сепсиса с летальным исходом.

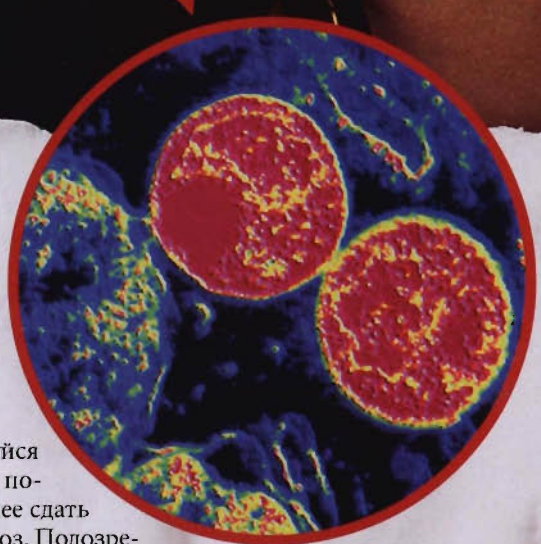
● **Что делать** Раз в неделю тщательно протирай телефон дезинфицирующими салфетками. Для полного душевного спокойствия купи модель, керамическое покрытие которой содержит ионы серебра, замедляющие развитие бактерий, и не забывай его тоже регулярно дезинфицировать.

ФОТО: ONDREA BARBE, IMAGE BANK/FOTOBANK.COM, SPL/EAST NEWS, CORBIS/RPG

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

На свете полно привычных вещей, которые невозможно заподозрить в каком-либо подвохе. Тем обиднее бывает, когда именно они становятся виновниками твоих больших неприятностей.

Текст: **Роман Старов**



Подруга

Chlamydia trachomatis (произносится как «хламидия трахоматис», как это ни смешно). Твоя нынешняя подруга может быть переносчиком возбудителя хламидиоза, даже не подозревая об этом, потому что у женщин заболевание протекает долго и бессимптомно. Попав в твой организм, хламидии, скорее всего, станут причиной негонококкового уретрита, симптомы которого очень неприятны — мутные выделения, тупая боль в тестикулах и болезненное мочеиспускание. Запустишь болезнь — рискуешь остаться без потомства.

● **Что делать** Пользуйся презервативом. Или попроси подругу заранее сдать анализы на хламидиоз. Подозреваешь, что предохраняться уже поздно? Отправляйся к врачу — болезнь неплохо поддается лечению антибиотиками.

Кондиционер

Люди, подолгу работающие в кондиционированных помещениях, болеют чаще и не только простудами. Потому что фильтры кондиционеров — прекрасное место для размножения микробов и грибков. Обычно там разводятся условно-патогенные микроорганизмы, всегда присутствующие в окружающем воздухе и вызывающие заболевания только когда их становится слишком много или у людей со сниженным иммунитетом. Но иногда случается там и какая-нибудь особенная гадость, например Legionella pneumophila, возбудитель легионеллеза. Впервые от болезни с таким странным названием пострадали ветераны организации Американского легиона (29 из них умерли), которые собрались на свой ежегодный съезд в комфортабельном отеле с централизованной системой кондиционирования воздуха, за что заболевание прозвали болезнью легионеров, а вскоре после этого — болезнью цивилизации.

● **Что делать** Фильтры можно и нужно вовремя менять. Некоторые фирмы уверяют, что в их кондиционерах помимо обычного воздушного есть еще и катехиновый фильтр, улавливающий и дезактивирующий 98% вирусов и бактерий (катехин — природный антисептик, содержащийся в чайных листьях). Справедливости ради отметим, что современные кондиционеры и вправду редко становятся причиной легионеллеза.

ПЛАСТИКОВАЯ БУТЫЛКА

Ее очень удобно брать с собой в тренажерный зал и пить воду из горла. Проблема в том, что при этом в бутылку неизбежно попадает твоя слюна и вместе с ней — самые разные микроорганизмы. Их у тебя во рту около 500 видов (что не удивительно — ведь там всегда тепло, влажно и полно еды), но антибактериальный фермент слюны лизоцим не позволяет им чрезмерно размножаться. В бутылке с водой им тоже живется неплохо плюс нет вредного лизоцима, поэтому плодиться можно без ограничений.

● **Что делать** Если лень наливать воду в стакан, хотя бы поширее раскрывай рот, чтобы не пускать слюни в бутылку. Кстати, есть вода в специальных «спортивных» емкостях. Удобно и безопасно.

Кишечная палочка сохраняется на ручке несколько месяцев, а попав внутрь организма, вызывает коли-инфекцию

Шариковая ручка

Грызть шариковую ручку неэстетично и негигиенично. На этой канцпринадлежности может проживать самая разнообразная дрянь, перекочевавшая с чужих рук, которой абсолютно нечего делать в твоем желудке. Вплоть до кишечной палочки — она сохраняется на ручке несколько месяцев, а попав внутрь организма, вызывает коли-инфекцию.

● **Что делать** Борись с дурными привычками. И поноса избежишь, и в глазах коллег и начальства будешь выглядеть респектабельно.

Обеспечь себе йогурт с живыми культурами на завтрак, обед и ужин

Больница

Анаэробная бактерия Clostridium difficile, постоянный обитатель кишечника, обычно не причиняет вреда здоровому человеку. Но при лечении антибиотиками страдает полезная микрофлора, и клостридии активизируются, а их токсины вызывают диарею.

● **Что делать** Если тебе предстоит провести в больнице более одного дня, обеспечь себе йогурт с живыми культурами на завтрак, обед и ужин. По наблюдениям американских врачей, это резко снижает вероятность возникновения подобных неприятностей.

Пивные бутылки нередко хранятся в пределах досягаемости вездесущих крыс, часто страдающих лептоспирозом в легкой форме

Пиво из горлышка

Многие думают, что пить пиво прямо из горлышка вполне безопасно и гигиенично. Другие из этих многих уже скончались от лептоспироза (инфекционного заболевания, поражающего почки, печень и нервную систему). А все потому, что пивные бутылки нередко хранятся в пределах досягаемости вездесущих крыс, часто страдающих лептоспирозом в легкой форме. Возбудители — бактерии Leptospira interrogans — выделяются вместе с крысиной мочой и неплохо себя чувствуют на пивных пробках.

● **Что делать** Внимательно осмотри крышку, прежде чем сделаешь первый глоток. Если она изменила цвет и вообще выглядит подозрительно, не пей из этой бутылки. А для полной безопасности лучше вообще не пей из бутылок, открытых не на твоих глазах. Заодно прослывешь культурным человеком.

Купюры

Бумажные деньги густо заселены микробами — к такому выводу пришли недавно американские микробиологи после специально проведенных исследований. На долларовых купюрах обнаружили 93 вида патогенных микроорганизмов. Практически все деньги были заражены стафилококками, стрептококками и энтеробактериями, потенциально опасными для людей с ослабленной иммунной системой, а на некоторых обнаружились золотистый стафилококк и возбудитель пневмонии Klebsiella, опасные и для абсолютно здоровых людей. Весь этот зверинец нашли на долларах, срок службы которых обычно не превышает года. Что уж говорить об индийских рупиях или египетских фунтах, которые могут ходить по рукам добрый десяток лет и собирать куда более экзотические заразы.

● **Что делать** В идеале хорошо бы обходиться кредитной картой. Неплохо также жить в Японии — там для особо брезгливых есть банкоматы, выдающие стерильные купюры. Хотя в любой стране банкомат обеспечит тебя достаточно новыми бумажками, поскольку просто не может работать с той старой ветошью, которая там называется деньгами. В безвыходных ситуациях типа шопинга на восточном базаре спасут простые гигиенические мероприятия — мой руки перед едой и после общения с деньгами. Или хотя бы протирай гигиеническими салфетками.

На правах рекламы

www.blaupunkt.com/ru

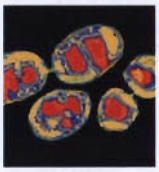
Насладись звуком и цветом!

Новая автомагнитола Memphis MP66.

Слишком хороша, чтобы просто слушать! Автомагнитола Memphis MP66 – это благородный дизайн, цветной монитор (TFT) в сочетании с первоклассным звуком и широкими возможностями подсоединения. Уникальные компоненты обеспечивают превосходное звучание: это цифровой шеститполосный эквалайзер и первоклассный, основанный на технологии DigiCeiver прием тюнера. Но и это еще далеко не все: с помощью **Bluetooth – интерфейса** Вы можете вести разговоры по мобильному телефону через динамики автомобиля. А **USB-порт** и входящий в комплект кабель делает возможным подключение и управление флэш-картами, MP3-проигрывателями и другими носителями – на любой музыкальный вкус. **Товар сертифицирован.**

BLAUPUNKT

Лучшее в Вашем автомобиле.



Бактерии могут принимать аэрозольную форму и наполнять собой воздух, которым тебе приходится дышать

Ванная

Микробы обожают влажные теплые места, поэтому ванная комната для них — идеальное место жительства, а самый заветный уголок — пластиковая занавеска. Особенно любят ее бактерии Methylobacter и Sphingonomas, питающиеся пластмассой (хотя они не брезгуют и смытыми под душем чешуйками кожи). Опасность не в том, что бактерии дочиста сожрут занавеску, а в том, что они могут принимать аэрозольную форму и наполнять собой воздух, которым тебе приходится дышать.

● **Что делать** Не дышать, принимая душ, тебе вряд ли удастся, поэтому единственный выход — сделать ванную не столь гостеприимной для микробов. Для начала просто держи занавеску расправленной — это не позволит животным плодиться в укромных складках. Еще лучше раз в месяц стирать ее в машинке при максимально разрешенной температуре, а в идеале — заменить пластиковые души, мыльницы и прочие аксессуары на металлические.

Оставляй постель на некоторое время проветриться. Регулярно пылесось матрац и почаще меняй его на новый

Постель

Ты аккуратно застилаешь постель, как только встанешь с нее? Время от времени снимаешь грязные простыни и сразу же стелишь свежие? В таком случае вряд ли тебе удается спать в одиночестве, но компанию тебе составляет отнюдь не только любимая подруга. Почти наверняка ты делишь свою постель и с перьевыми клещами — мельчайшими созданиями, питающимися твоим потом и чешуйками кожи, остающимися на постельном белье. Оно бы и не жалко, но отходы их жизнедеятельности часто вызывают приступы астмы.

● **Что делать** Оставляй постель на некоторое время проветриться (лучше всего даже снять простыню) — клещи не любят света. Регулярно пылесось матрац и почаще меняй его на новый — специалисты подсчитали, что в матраце, на котором спят больше двух лет, живут до 2 млн клещей, и каждый из них испражняется 20 раз в день!

Экологически чистые продукты

Есть фрукты и овощи, выращенные без применения пестицидов и минеральных удобрений, очень полезно для здоровья. Однако специальные исследования обнаружили на них в 100 раз больше болезнетворных микроорганизмов, чем на обычных овощах. Что не удивительно — если отказываешься от минеральных удобрений, их приходится заменять удобрениями органическими, то есть навозом, который просто кишит микробами, в том числе и возбудителями кишечных инфекций.

● **Что делать** Все фрукты и овощи, даже купленные в супермаркетах в красивой упаковке и на вид вполне стерильные, нужно тщательно вымыть перед едой. А те, что гордо называются экологически чистыми, — вымыть в два раза тщательнее.

РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА

Мясо — замечательная питательная среда для многих патогенных микроорганизмов. Например, для Yersinia entericolitica, возбудителя кишечной инфекции иерсиниоза. Если ты это мясо порежешь и хорошенько пожаришь — иерсинии погибнут. Но если потом ты, сполоснув разделочную доску, на ней же нашинкуешь салатик из свежих овощей — можешь оказаться в больнице.

● **Что делать** Предпочитаешь готовить дома — обзаведись по крайней мере тремя разделочными досками: отдельно для сырого мяса и рыбы, овощей и фруктов, хлеба и других готовых продуктов и тщательно мой их после каждого использования. Старые доски с неровной поверхностью время от времени промывай каким-нибудь сильным антисептиком. Не принимай на веру волшебное слово «антибактериальное» на этикетке моющего средства — мыть все равно придется тщательно, потому что антибактериальный триклозан не способен убить всю вредную микрофлору за недолгое время контакта с посудой. А триклозан, включенный в состав пластмассы (после чего разделочная доска тоже стала гордо называться антибактериальной), может лишь замедлить рост бактерий, разрушающих пластик, но не спасти тебя от кишечной инфекции. МК

РЕКЛАМА

VALENTINO
SHOES
Produced and distributed by
Romit on licence of Mario Valentino
www.romit.it - Tel. +39 0734 88670
В московских магазинах Салита:
1-я Тверская-Ямская, 16;
Ленинский пр., 18;
Сретенка, 26

10 КОМИКОВ, КОТОРЫЕ ПОТРЯСЛИ МИР

Все помнят Чаплина, де Фюнеса, Роуэна Аткинсона... А вот у кинокритика Романа Волобуева память на имена гораздо лучше.

1 | Майкл Палин

Самый тихий (и, согласно соцопросу английских женщин, самый хорошенький) из шести титанов, создавших комик-труппу Monty Python Flying Circus. Историк по образованию, преподавал в Оксфорде. Автор наиболее ударных монти-пайтоновских реприз — начиная с фразы «Никто не ждет испанскую инквизицию» и заканчивая скетчем про мертвого попугая (в котором он сам, из-за фальшивых усов поразительно похожий на Леонида Куравлева, изображает владельца зоомагазина, который отказывается признать, что проданный им попугай мертв). Гениально сыграл добросердечного грабителя-заику в «Рыбке по имени Ванда». Последние 10 лет ведет что-то вроде «Клуба кинопутешественников», летая по всему свету, пересекая Гималаи, проповедуя вегетарианство акулам у Большого Барьерного рифа и помогая крокодильчикам вылупляться из яиц. Благодаря одной из его передач туристический рейтинг пустыни Сахара вырос почти в 10 раз.

2 | Такеши Китано

Японский бог, поэт и живописец, на Западе известный ролями садистов и душегубов, у себя на родине по сей день считается в первую очередь комиком. В начале карьеры был уволен с телевидения за грязную ругань в эфире, потом, впрочем, его взяли обратно и он многие годы вел программу «Замок Такеши» — комический вариант «Форта Байярд», где под радостное гиканье великого режиссера, наряженного в несусветные тряпки, участников обливали холодной водой, сталкивали в грязь и били по головам надувными молотками. Любимое комическое амплуа Китано — великовозрастный идиот с доброй, но бестолковой душой. На большом экране Китано появился в таком виде лишь однажды — в своем лучшем фильме «Кикуджиро», но те, кто видел, как он пытается остановить попутку с помощью здоровенной железки, никогда это зрелище не забудет. Хотя кто-то считает комедиями и те фильмы, в которых он кидает нож в лоб школьницам и убивает людей горстью речных камушков, завернутых в льняной платочек.

ФОТО: EVERETT COLLECTION, RUE DES ARCHIVES/VOSTOCK PHOTO, SIPA/FOTOBANK.COM, CORBIS

3 | Вуди Аллен

Святой утодник мизантропии, гений занудства, постановщик 40 фильмов, две трети которых неотличимы друг от друга, действующая модель нью-йоркского интеллигента в натуральную величину и живое воплощение сакраментального бабелевского выражения про «на носу очки, а в душе осень». Обладатель всех существующих в природе неврозов и всех возможных мужских недостатков. Человек, имеющий максимально разветвленное представление обо всех аспектах человеческого бытия, начиная со Вселенной («Время — это такая штука, которую природа придумала, чтобы все не происходило одновременно») и заканчивая самим собой («Люди думают, что я интеллектуал, потому что ношу очки, и что я большой художник, потому что мои фильмы не приносят денег. Благодаря двум этим заблуждениям я неплохо живу»). «Хочешь, я попрошу парней сломать ему ноги», — спросил Фрэнк Синатра у свой бывшей жены Мии Фэрроу, когда Аллен бросил ту ради 22-летней падчерицы-китаянки. Фэрроу, если верить ее автобиографии, ответила: «Не надо. Он все-таки такой милый».

5 | Граучо Маркс

Обладатель несравненных фальшивых усов, самый язвительный из братьев Маркс — это про него Годар говорил: «Я — марксист, я следую учению Граучо». Граучо — из тех великих комиков, которые не смеются над реальностью, а вскрывают ее как устрицу, используют собственный кажущийся идиотизм как самый убийственный способ критики мироздания. То, что делал Граучо в кино, смешно на каком-то леденящем, паническом уровне. Человека, пару раз внимательно посмотревшего, например, фильм «Утиный суп», где Граучо действует вместе со своими несусветными братьями, невозможно всерьез ни удивить, ни рассмешить, ни напугать чем-либо.

6 | Дадли Мур

Пианист-вундеркинд (в детстве аккомпанировал свадьбам на церковном органе) и один из первых гениев английской телекомедии, чьи скетчи, как утверждают, предвосхитили появление «Монти Пайтон» (проверить это невозможно: большинство программ шло в прямом эфире, а немногочисленные записи были впоследствии уничтожены BBC с целью экономии пленки). В историю вошел гениальным «Артуром», где создал величайший в мировом кинематографе образ беспробудного пьяницы («Артур, возьми же мою руку!» — «А как же ты будешь жить с одной?»). На самом деле практически не пил, но когда в 1999-м он начал умирать от редкого паралича, постепенно поражающего моторные функции, окружающие почему-то думали, что он или пьян, или просто придуривается. Пользуясь тем, что к концу жизни он не мог ни пошевелиться, ни сказать что-нибудь остроумное, принц Чарльз произвел его в рыцари.

4 | Джеки Чан

Выпускник Пекинской оперной академии (где петь учат в самую последнюю очередь) и последователь Бастера Китона, взявший простейший старомодный комический прием с падением в лужу и создавший на его основе собственную зубодробительную комическую философию. Сейчас у него в теле не осталось ни одной несломанной кости, а американские продюсеры настойчиво лепят вокруг него компьютерную графику. Золотой фонд Джеки Чана — три десятка фильмов, сделанных в Гонконге с конца 70-х по середину 90-х, по-прежнему их можно пересматривать бесконечно. На родине Джеки — популярный певец и к тому же считается невероятным красавцем: когда в 80-е он женился, гонконгские школьницы бросались под поезда.

7 | Фернандель

Человек с самой лошадиной на свете улыбкой, которая, согласно легенде, помешала ему сперва найти нормальную работу, потом сделать военную карьеру (клиенты в банке, где он пытался работать кассиром, и заключенные на гауптвахте, которую он охранял, — очень смеялись) и в итоге вынудила стать певцом и актером. Любимец нации и образец для подражания следующего поколения комиков (Бурвиль, де Фюнес и прочие), раз и навсегда изменивший отношение к французу в форме — см. например «Закон есть закон».

8 | Джон Гудман

Бывший игрок в американский футбол и бывший вышибала, абсолютный гений эпизода, своим появлением в любом фильме смещающий центр тяжести на себя, как присевший на качели медведь. Способность придавать своему добрейшему лицу неуловимо зловещее выражение обеспечила ему постоянное место в комическом пантеоне братьев Коэн — у них он выступает или как символ неотвратимого злого рока (серийный убийца в «Бартоне Финке», Циклоп-коммивояжер в «О, где же ты, брат?»), или просто деструктивный элемент (Уолтер Собчак в «Большом Лебовски»). Давняя шутка про то, что Коэны много лет планируют снять Моби Дика с Гудманом в главной роли, благодаря развитию компьютерных технологий уже не кажется шуткой. Дай-то бог.

9 | Бенни Хилл

Образцовый похабный толстяк, лучший в мире исполнитель гнусных куплетов, задиратель юбок, подглядыватель в замочные скважины и хвататель за задницы. Сыграл всего пару второплановых ролей в кино (самая лучшая — помешанный на толстухах специалист по информатике в старом «Ограблении по-итальянски» с Майклом Кейном), зато два десятилетия подряд еженедельно входил в каждый дом под дурацкую музыку в окружении специфического вида красоток. В конце 1989 года Хилла уволили с телевидения за несоответствие духу времени (начиналась политкорректность), а три года спустя он умер от сердечных проблем, вызванных ожирением. Легко представить себе, как он ворвался в рай и, растопырив руки под все ту же дурацкую музыку, бросился лапать визжащих ангелов. Одна из самых удачных шуток Бенни Хилла сработала посмертно: неясно, как ему это удалось, но сразу в нескольких солидных киноэнциклопедиях утверждается, что он погиб при взрыве гигантских штанов, надутых гелием.

10 | Сильвестер Сталлоне

В 1991-м, когда Сталлоне еще был суперзвездой, автор «Американского оборотня в Лондоне» Джон Лэндис совершил замечательное святотатство: снял его в ремейке классической французской комедии «Оскар», в роли, прежде сыгранной Луи де Фюнесом. Фильм, разумеется, провалился в прокате и был растоптан критикой, а Сталлоне вернулся к стрельбе из крупнокалиберного оружия — даром что и в этом сегменте ему оставалось процветать совсем недолго. Пересматривая «Оскара» сейчас, поражаешься тому, как прекрасен в нем Сталлоне, с какой слоновьей грацией он вальсирует среди декораций, как отлично даются ему комические паузы и недоуменные гримасы. Если воскресить в памяти еще и фильм «Стой, а не то моя мама будет стрелять!» — мир определенно проглядел великого комического актера. МН

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. РЕКЛАМА

ТК СМОЛЕНСКИЙ ПАССАЖ, 3 ЭТАЖ ТЕЛ. 937-80-76;
ТК ГАЛЕРЕЯ АКТЕР, 1 ЭТАЖ ТЕЛ. 935-89-87

BARCLY®
1 9 8 1

СТОПУДОВО

Поднимать тяжести — дело очень увлекательное. Но от легких тяжестей никакого проку, а от слишком тяжелых может приключиться лежание на больничной койке. Наш совет — бери на фитнес весы. А мы тебя пока просветим по их истории.

1 Весы появились вместе с первыми государствами в Древнем Вавилоне и Египте более 6 тысяч лет назад. Их изображения сохранились на пирамидах в Гизе. Классические весы в виде равноплечного коромысла с висящими чашами стали общепринятыми за 2 тыс. лет до н. э. Эта конструкция считается самой простой и самой точной. Именно ей пользуется богиня правосудия Фемида.

2 Теорией весов занимались древнегреческие мыслители Евклид и Архимед. Примерно в 4 в. до н. э. Аристотель сформулировал правило моментов сил. Торговле по всему миру стали сопутствовать приспособления для измерения веса, которые отличались друг от друга только размерами, мерой весов и размерами гирь.

3 Арабский ученый аль-Хазини в XII в. н. э. описал точные весы с чашами с погрешностью не более 0,1%. Впоследствии в Иране создали приборы с точностью до 0,005 г. Они были нужны предприимчивым арабам для определения плотности благородных металлов, взвешивания драгоценных камней и выявления фальшивых монет. В раннее Средневековье в Европе появились неравноплечные весы с передвижной гирей. Инквизиторы на них взвешивали подозреваемых в колдовстве, которые якобы легче честных людей.

4 В 1586 г. Галилео Галилей выпустил дебютный научный труд «Весы» и для определения плотности тел сконструировал гидростатическую модель. В 1818-м созданы десятичные весы с отношением массы гирь к нагрузке 1:10, а в 1831 г. — сотенные (1:100).

5 Технологии XX века и разнообразный спрос породили множество видов весов: для бань, для дома и для гастронома. Пружинный безмен у покупателя и «жульнические» весы-чаши с круглым циферблатом у рыночных торговцев уравновешивают друг друга в системе нажива-справедливость. В производстве нужны конвейерные весы для непрерывного взвешивания и крановые — для контроля перемещаемого груза. Весы-гиганты могут работать с железнодорожными вагонами и автомобилями массой до 80 т. Особая категория — это лабораторные модели с тремя классами точности по ГОСТу и ювелирные со шкалой в каратах. В 2005 году были изобретены весы, способные определять вес молекулы ДНК. MH

NISSAN TEANA
ГАРМОНИЯ УСПЕХА

Мощный двигатель и привлекательный дизайн. Отличная динамика и великолепный интерьер. Новый автомобиль бизнес-класса уже в России. Благодаря новому Nissan Teana Вы движетесь вперед, ощущая гармонию жизни и наслаждаясь комфортом. Переднее сиденье пассажира с функцией массажа и дополнительной поддержкой для ног Ottoman, двухуровневый подогрев задних сидений, би-ксеноновые фары, система Intelligent Key, вариатор Xtronic CVT, цветная камера заднего вида: каждая деталь нового седана Nissan подчеркивает Ваш статус. Nissan Teana. Гармоничный путь к успеху.

www.nissan-teana.ru

NISSAN

SHIFT_status

СПЕЦИАЛЬНАЯ КРЕДИТНАЯ ПРОГРАММА NISSANFINANCE ТЕЛ. 8 800 200 200 6*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ | ТЕСТ-ДРАЙВ У ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ**

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДИЛЕРЫ В РОССИИ. Москва: AA MAJOR AUTO (495) 730-0073; АВТОМИР (495) 105-5510; АВТОЦЕНТР НА ТАГАНКЕ (495) 797-6060; АВТОЦЕНТР НИССАН НА ВОЙКОВСКОЙ (495) 786-2222; АВТОЦЕНТР ОВОД (495) 787-5353; GENSER (495) 788-5858; NATC GROUP (495) 784-6410; НИССАН В КРЫЛАТСКОМ (495) 741-4343; НИССАН ЦЕНТР КУНЦЕВО (495) 933-4033; ПЕЛИКАН-АВТО (495) 787-0707; У СЕРВИС+ (495) 258-8989. **Санкт-Петербург:** АВТОДОМ РОССПАН (812) 325-0065; АВТО-ПРОДИКС (812) 702-4292; AURORE AUTO (812) 327-1000; СТК ЦЕНТР НИССАН (812) 336-9122. **Екатеринбург:** АВТОСАН (343) 233-6050; LUCKY MOTORS (343) 256-8686. **Казань:** АКОС (843) 269-0066. **Краснодар:** МОДУС (861) 215-0215. **Курск:** АВТОЦЕНТР ЮЖНЫЙ (4712) 32-6060. **Нижний Новгород:** НИЖЕГОРОДЕЦ (8312) 75-9815. **Омск:** БАРС-ЦЕНТР (3812) 40-7404 **Пермь:** УРАЛАВТОИМПОРТ (342) 210-5744. **Петрозаводск:** НИССАН-СТК (8142) 79-7010. **Ростов-на-Дону:** ОРБИТА (863) 232-7915. **Саратов:** ВОСТОК-МОТОРС (8452) 55-8131. **Самара:** САМАРСКИЕ АВТОМОБИЛИ (846) 931-0000. **Ставрополь:** НДК МОТОРС (8652) 24-8898. **Тюмень:** ВОСТОК МОТОРС (3452) 75-1751. **Уфа:** КАЛИНА (3472) 25-4915. **Челябинск:** РЕГИНАС (3512) 68-9626.

ГАРАНТИЯ СОСТАВЛЯЕТ 3 ГОДА ИЛИ 100 000 КМ ПРОБЕГА. ГАРАНТИЯ ПРОТИВ СКВОЗНОЙ КОРРОЗИИ – 12 ЛЕТ НЕЗАВИСИМО ОТ ПРОБЕГА. ЗА ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ОФИЦИАЛЬНЫМ ДИЛЕРАМ. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ.

* Программа предлагается в партнерстве с Международным Московским Банком (Лицензия ЦБ РФ №1).

** В зависимости от наличия автомобилей у официальных дилеров.

Еда солнца

Желтый — цвет мудрости. Солнце, например, желтое — и оно мудро и вечно. Так же мудры и вечны китаец и светофор. Если ты думаешь, что все это пустые слова, попробуй приготовить и съесть всю эту желтую еду. И если ты честный человек, обязательно пришли нам письмо: каково тебе теперь?

Исполнение и фото: **Татьяна Шкондина**

СЛАДКОЕ ТАНГО

Что надо:
Манго — 2 шт.
Дыня — 1 шт.
Яичный ликер — 50 мл
Лимон — 1/2 шт.
Мед — 2 ст. л.

● **Что делать:** манго чисти и режь дольками. Дыню — пополам. Вынь косточки и ложкой (лучше специальной) сделай из мякоти шарики. Если лень — просто нарежь на ломтики. Цедру и сок лимона смешай с медом и яичным ликером. Разложи манго и дыню в пиалы или креманки. Полей сверху сладкой смесью.

БОМБЕЙСКАЯ ЦЫПА

Что надо:
500 г куриного филе
2 помидора
2 луковицы
1 чашка сметаны
50 г подсолнечного масла
Специи: зира, карри, чили, чеснок

● **Что делать:** режь лук ломтиками и обжаривай на подсолнечном масле, пока он не станет золотистым, добавь мелко нарезанные помидоры. Жарь 5-10 минут, потом клади сметану и специи. Перемешивай, добавляй филе и через 10 минут подавай к столу. Рекомендуется с рисом, сваренным в воде с добавлением шафрана.

ЛИСИЙ ОМЛЕТ

Что надо:
3-4 яйца с темной скорлупой
900 г лисичек
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. сливочного масла
3-4 шт. лука шалот, мелко порезанного
2 зубчика чеснока
3 ст. л. тимьяна (петрушки, другой свежей травы)
Соль, перец по вкусу

● **Что делать:** грибы вымой и обсуши. В большой сковороде с толстым дном разогрей оливковое масло, а затем растопи сливочное. Клади грибы и обжаривай 4-5 минут. Добавь чеснок и лук, обжаривай еще минут 5 или пока жидкость, выделяющаяся из грибов, не выпарится. Посоли, поперчи и залей взбитыми яйцами. Но можно и не заливать. Тогда получатся просто жареные лисички.

HONDA
The Power of Dreams

Эмоции обретают форму

реклама

Наслаждение и удовольствие — его стихия.

Испытать наслаждение, глядя на формы и линии нового **Honda Civic хэтчбек**, проще простого. Удовольствие приходит от соприкосновения с ним, динамика и комфорт не оставят никого равнодушным.

Можно с места набрать 100 км/ч за 8,9 секунд или комфортно двигаться в городском потоке. Система iVTEC обеспечит мощность в 140 л.с. при минимальном расходе топлива. Панель приборов Multiplex Meter, новейшее шасси и электронные системы безопасности обеспечат водителю полный контроль над дорогой.

Honda Civic хэтчбек — абсолютно новый автомобиль, в котором эмоции обрели форму.

www.civicrussia.ru www.honda.co.ru

Официальные дилеры Honda в России: **Москва:** АА Авитус Авто (495) 995-5522; АА Мэйджор Авто (495) 739-0303; Автотемп (495) 780-0880; Алан-Ż (495) 452-1743; Аояма Моторс (495) 676-9000, 363-4222; Карт Моторс (495) 779-4949; ФК Моторс (495) 777-4800, 468-0455; Флайт Авто (495) 500-3434; **С.-Петербург:** Адамс Моторс (812) 740-1515; Гранд Моторс (812) 514-6006; Ральф-Арт дивижн (812) 325-6622, 222-2020; Фаст Мотор СПб (812) 712-9522; **Екатеринбург:** Уникум Моторс (343) 373-4776; **Иркутск:** Н-Моторс-Иркутск (3952) 422-555; **Казань:** Сапсан Кар (843) 276-0606; **Красноярск:** Техноцентр Фаворит (3912) 595-930; **Набережные Челны:** Сапсан Кар (8552) 708-708; **Нижний Новгород:** Автолига-Восток (8312) 609-860; **Пермь:** Верра Моторс (342) 268-9944; ЭКСП (342) 267-7919; **Ростов-на-Дону:** Юна Моторс (863) 227-8963; **Самара:** Автоимпорт (846) 926-2258; **Тюмень:** Техноком-инвест (3452) 340-430, 300-650; **Уфа:** Автос (3472) 921-900; **Челябинск:** Лиман-Авто (351) 725-7834

ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Что надо:
Желтки яичные — 12 шт.
Сахар — 150 г
Цедра тертая 1 лимона
Ликер лимонный — 60 г
Коньяк — 60 г
Розовый мускат — 90 г
Бисквит — 360 г

● **Что делать:** прежде чем бить яйца, тщательно их обмой. Отдели желтки от белков. С лимона сдирай теркой цедру. Желтки растирай с сахаром, пока все крупинки не растворятся. Добавляй цедру, ликер, коньяк, вино и взбивай до консистенции густой сметаны. Подавай с бисквитом.

БОДРАЯ ПЕРЕЧНИЦА

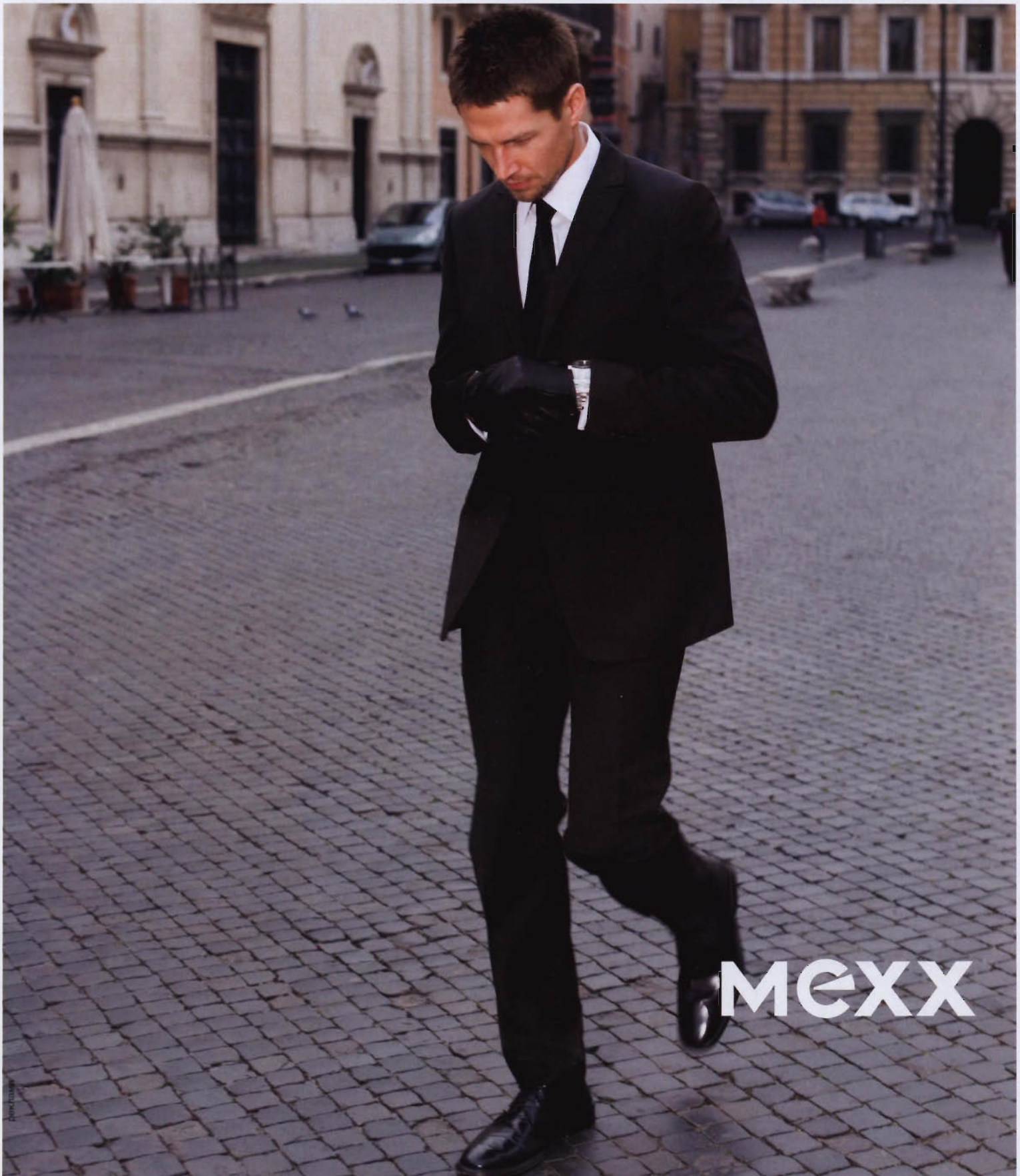
Что надо:
1/3 стакана оливкового масла
2 тонко нарезанные луковицы
9 желтых перцев
2 зубчика давленого чеснока
1/3 стакана белого вина
Соль, перец по вкусу

● **Что делать:** нагревай масло в сотейнике или большой сковороде. Пассеруй лук до золотистого цвета. Пока жарится, режь сладкие перцы полосками (вдоль). Как только лук созрел, клади их на сковороду. Добавляй чеснок, соль, перец и жарь несколько минут. Наливай вино, закрывай крышкой и туши на малом огне 10 мин. Подавай холодным.

МАДЬЯРСКАЯ ТЫКОВКА

Что надо:
1 кг тыквы
2 желтых сладких болгарских перца
1 луковица
3 ст. л. топленого свиного сала
1 ст. бульона или воды
1-2 ст. л. муки
Соль

● **Что делать:** очищенную тыкву режь кусочками, смешивай с нарезанным полосками перцем и нашинкованным, поджаренным на сале до золотистости луком. Вливай бульон или воду, соли, туши до готовности. Вмешай слегка поджаренную муку и прогрей. MH



Москва: АТРИУМ, Земляной вал 33, 980 6588; Садовая-Черногрязская 13, 980 6581; Старый Арбат 13, 980 6583; Тверская 19, 980 6585; ТК "Охотный ряд", Манежная пл. 1, 980 6582; ТРЦ "XL-3", г.Мытищи, Коммунистическая 1, 980 9107; ТЦ "МЕГА", Теплый стан, 980 6592; ТЦ "МЕГА", Химки, 980 9103; ТЦ "5-я Авеню", Маршала Бирюзова 32,980 9106; ТК "Рамстор", Шереметьевская 60а, 980 9109; ТЦ "Фестиваль", Олимпийская деревня 3, 980 5913; ТК "Рамстор", Севастопольский пр-т вл 7, 980 5912.

Санкт-Петербург: пл.Льва Толстого 1-3, (812)449 3901; ТК "Сенная", Ефимова 3, (812) 449 3902; ТК "Гулливер", Торфяная дорога 7, (812) 449 3906; Ленинский пр-т 124, (812) 449 3908; ТК "Рамстор – Удельный парк", Коломяжский пр-т 19,(812) 449 2740; ТК "Южный Полюс", Пражская 48/50а, (812) 449 2742; ТГ "Норд", Невский пр-т 46, (812)449 2745.

Абакан. Архангельск. Барнаул. Великий Новгород. Владивосток. Владикавказ. Волгоград. Вологда. Воронеж. Екатеринбург. Жуковский. Иваново. Ижевск. Казань. Калининград. Кемерово. Киров. Кострома. Краснодар. Красноярск. Курск. Магнитогорск. Махачкала. Мурманск. Н. Челны. Нижневартовск. Н. Новгород. Новокузнецк. Новороссийск. Новосибирск. Омск. Оренбург. Пермь. Пятигорск. Ростов-на-Дону. Рязань. Самара. Саратов. Северодвинск. Ставрополь. Стерлитамак. Сургут. Сыктывкар. Таганрог. Тамбов. Тверь. Тольятти. Томск. Тула.Тюмень. Уфа. Хабаровск. Чебоксары. Челябинск. Южно-Сахалинск. Якутск. Ярославль.

Телефон отдела региональных продаж: (495)980 6598

mexx.com

Михаил Ларионов
Венера. 1912

ДЕЛО АИСТА БОИТСЯ

Непримиримые отечественные политики обсуждают секс в России.

Текст: **Андрей Прокофьев**

ФОТО: BRIDGEMAN ART LIBRARY/FOTOBANK.COM, PHOTOXPRESS.COM, MASS PHOTO

В последнее время только и разговоров, что о демографической проблеме. О ней говорят даже больше, чем о нефти, потому что нефть пока не кончается, а вот мы — наоборот, вымираем. И самое удивительное, что никто, даже сам президент, словом не обмолвится о главном процессе, который лежит в основе всех демографических изменений. Создается впечатление, что деторождение в лучшем случае координирует божественный Аист. В худшем — капустная грядка Курской области. В общем, мы немедленно связались с российскими политиками, для которых отношения полов — не пустой звук, и взяли у них небольшие, но обстоятельные интервью.

ИРИНА ХАКАМАДА

Народно-демократический союз

МАТЬ ДВОИХ ДЕТЕЙ

Я СВОЕМУ ПАРНЮ В 11 ЛЕТ ЗАСУНУЛА ПРЕЗЕРВАТИВЫ В КАРМАН и сказала: «СПИД, не хочешь умереть?» Он говорит: «Ты чего, мама?» Это было в 11 лет, но в 14 он уже сообразил, о чем речь.

ВЫШЛА ЗАМУЖ Я РАНО, ПОЭТОМУ У МЕНЯ НЕ БЫЛО ПРОБЛЕМ НИ С КАКИМ ПОЛОВЫМ ВОСПИТАНИЕМ. Мой первый мужчина — мой первый муж, а он был намного старше. Поэтому мы это дело отрегулировали. Мы имели детей тогда, когда захотели.

У НАС ЕСТЬ ПРОБЛЕМА СПИДА — ЭТО РЕАЛЬНАЯ ВЕЩЬ И УГРОЗА. У нас есть проблема бешеного количества всяких заболеваний. Предохраняйтесь и от этого, и для того, чтобы дети все были от любви, желанные, а не случайные, чтобы потом девчонки не бросали их в детских домах.

ПОЛОВАЯ АКТИВНОСТЬ У НАС ЕСТЬ, СПЕРМА СУЩЕСТВУЕТ, А ДЕТЕЙ НЕТ. Все на лыжах ездят, экстримом занимаются, почки простужают, в холодных джинсах ходят, плюс половые инфекции — все это часто заканчивается бесплодием. Еще хуже у девчонок: голая поясница, пупок голый, 30 градусов мороз, она вылетает из машины, бегом в клуб, снимает с себя какую-то куртенку, теперь все какое-то коротенькое, все какое-то жухлое. Все из-за этой чертовой моды, которую навязали сегодня нам теплые страны — Италия, Франция. В Норвегии и Финляндии этой хрени нету. Поэтому я предлагаю Men's Health начать кампанию за утепление молодых.

ДЕТИ УЖЕ В ДЕТСКОМ САДУ ДРУГ ДРУГА ЩУПАЮТ, ТРУСЫ СНИМАЮТ, гениталии исследуют, поэтому чем раньше об этом говорить, тем лучше. И когда маленький ребенок задает вопрос, откуда рождаются дети, лучше сразу на детском языке объяснить, откуда они, а не рассказывать про аиста и капусту. Чем раньше — тем лучше.

РАСПОСЛЕДНИЙ УРОД СТАНОВИТСЯ СЕКС-СИМВОЛОМ, ЕСЛИ ОН УМЕЕТ ГОВОРИТЬ. Мой главный мужчина — это мой нынешний муж, он сразил меня тем, что произнес фразу, которую до этого ни один из моих мужей не произносил: «Ты занимаешься своим делом, мне нравится то, что ты делаешь, а когда приедут строители, когда починят подвал, когда включат электричество, это — мои проблемы, я — мужик, и я этим займусь».

ПОЧЕМУ СЕКС НИКОГДА НЕ ПОМНЯТ? Возьмите любой свой роман: вы будете вспоминать, что она сказала и как засмеялась в ответ, как повернула голову, но никогда не вспомните, в какой позиции вы находились, как кончали. Потому что секс — штука ужасно технологическая. Секс может быть великим искусством, который на самом деле воплощает вашу огромную любовь, но, когда дальше секса ничего нет, он вас иссушит и ничего вам не принесет.

БОРИС НЕМЦОВ

Союз правых сил

ОТЕЦ ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ

Я СТАЛ ЗА СОБОЙ СЛЕДИТЬ ИЗ-ЗА ДЕВУШКИ. Один раз, когда я еще учился в школе, мы были на танцах, и одна одноклассница моя, Марина, танцевала со мной и сказала, что «в принципе, с таким рахитом танцевать мне не очень приятно» — она сказала всего одну фразу. Честно говоря, той фразы оказалось достаточно, чтобы я всю жизнь занимался спортом и мог даже сейчас подтянуться 20 раз. Обрюзгшие люди, они же мало живут, а жить же хочется. Кстати, спорт не запредельный, не олимпийский, не мирового класса, а такая активная спортивная жизнь и продлевает сексуальную жизнь.

ЕСЛИ ТЫ ПОЗНАКОМИЛСЯ С ДЕВУШКОЙ И УЖЕ ЧЕРЕЗ ПЯТЬ МИНУТ ЕЙ ЗАЯВЛЯЕШЬ: «Я ХОЧУ, ЧТОБЫ У НАС БЫЛ РЕБЕНОК», и потом через какое-то время доказываешь, что у тебя очень серьезные намерения, то, я думаю, на нормальную девушку это производит сильное впечатление.

МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК БЫЛ ЗАЧАТ В ЛЮБВИ. Такой ребенок, как правило, здоровый. Многие говорят, что ребенок должен быть зачат в семье. Это хороший вариант, но не единственный. Сейчас в России, если исключить алкоголиков, наркоманов, геев и так далее, в репродуктивном возрасте всего-то 25% мужчин. С точки зрения простой арифметики, если мы не хотим вымирать, надо стремиться к тому, что могут быть дети и вне брака.

КОНЕЧНО, КОГДА ТЫ МОЛОДОЙ, ТО ТЕБЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ПЕРЕСПАТЬ СО ВСЕМ МИРОМ ЖЕНСКОГО ПОЛА. Потом с возрастом ты понимаешь, что твои возможности не беспредельны. Для мужчины от 40 и выше главное — регулярность. У каждого, конечно, свои ориентиры, но очень важна регулярность. Останавливаться опасно.

КАК ТОЛЬКО ТЫ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ МАТЕРИАЛЬНО НЕЗАВИСИМЫМ, ПРОБЛЕМЫ С ДЕВУШКАМИ РЕШАТСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ. И я не говорю сейчас о чисто меркантильных отношениях, я говорю о комплексах и об уверенности в себе. Мне так кажется. Я проще скажу — деньги сексуальны.

Кузьма Петров-Водкин. Утро. 1917

ВАСИЛИЙ ЯКЕМЕНКО

Лидер молодежного движения «Наши»
ВОСПИТЫВАЕТ ДВУХ СЫНОВЕЙ

Я В СВОЕ ВРЕМЯ ДАЖЕ ИНСТРУКЦИЮ ПИСАЛ ДЛЯ СВОИХ БОЛЕЕ СКРОМНЫХ ДРУЗЕЙ О ТОМ, КАК УХАЖИВАТЬ, ХОТЯ Я САМ БЫЛ ОЧЕНЬ СКРОМНЫМ. Моя первая любовь — ей 13 лет, мне — 14. Я в то время четко знал, что происходит после поцелуев, поскольку у меня был товарищ, которому первому в Люберцах привезли видеомагнитофон. Когда моя девушка предложила перейти к сексу, я понял, что этого не может произойти, ведь мы не муж и жена и нам только 13-14 лет. А ухаживая в дальнейшем за своей женой, я старался объяснить, что буду для нее надежным человеком. Со мной у нее начнется настоящая интересная жизнь. Мы с ней проживем не так, как все остальные, и у меня, наверное, это получилось, я не торопил события.

У «НАШИХ» ЛАГЕРЬ БЫЛ В ПРОШЛОМ ГОДУ НА СЕЛИГЕРЕ. ЖИЛИ РЕБЯТА ПО ЧЕТЫРЕ ЧЕЛОВЕКА В ПАЛАТКЕ, ВСЕМ ПО 18-20 ЛЕТ. Моя роль была несложной: говорить о том, что в ситуации с внезапной беременностью лучший выход — свадьба. Я говорил, что мы всегда вас поддержим, всегда поможем встать на ноги. Мне кажется, это единственное, что можно сделать, так как никакие запреты и регламентации в сексе невозможны и неправильны.

СЕКС И ПОЛИТИКА? ПОЛИТИКА, ДА И ЛЮБОЕ ОБЩЕСТВЕННО ЗАМЕТНОЕ ДЕЛО, В КОТОРОМ ТЫ УСПЕШЕН, КОНЕЧНО, ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ТЕБЕ МНОЖЕСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ. По крайней мере, ты так думаешь. Но нужно к этому относиться с юмором. И никогда не позволять себе это использовать. Мне повезло, я всегда узнавал, что коллеги по организации, девушки, относились ко мне с большой приязнью, с заметным опозданием. Уже когда лет через пять выйдут замуж, заведут детей, говорят: «А вот я тебя тогда любила».

САМОЕ ОПАСНОЕ — СЕКС С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫХ ТЫ НЕ ЛЮБИШЬ, потому что ты перестаешь себя уважать. У меня есть знакомые, которые регулярно смотрят порнофильмы. С одной стороны, это личное дело, но, когда человек начинает вести жизнь, которая состоит из секса без любви, он обязательно придет либо к физическим, либо к психологическим и нравственным проблемам.

НЕ УНИЖАЙ ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ СПИШЬ. Не спи с другими. Сейчас говорить о какой-то мегаответственности, о том, что надо обязательно в загс, — бессмысленно. Но уж хотя бы в этом будь честным.

Александр Самохвалов.
Советский спортпарад. 1931

ИВАН ДЕМИДОВ

Лидер движения «Молодая гвардия» РАСТИТ ВЗРОСЛУЮ ДОЧЬ

Я РАНЬШЕ ОЧЕНЬ СКЕПТИЧЕСКИ ОТНОСИЛСЯ К ТЕМ, КТО ЗАВОДИТ НАЛЕВО-НАПРАВО ДЕТЕЙ, считал, что это безрассудно и безответственно. Сейчас моя точка зрения меняется. Когда ты выпускаешь в мир другого человека — это чудо, и ты не можешь знать, будет ли он зависеть от твоих денег или даже от тебя самого. Единственное, в чем мы равны в этой жизни — в возможности выпустить какое-то количество новых людей в мир, и не наше собачье дело задумываться, как они проживут эту жизнь, потому что нам не дано предугадать, кто и от кого будет зависеть. Это не отменяет ответственности, но все-таки: если взвешивать в категоричных формах, заводить детей или нет — надо заводить.

Я КАК-ТО ПОПЫТАЛСЯ ПОГОВОРИТЬ СО СВОЕЙ ДОЧЕРЬЮ О СЕКСЕ, когда она была в седьмом или восьмом классе. Приехал в молодежный лагерь и робко попытался произнести мучительно корявую фразу вроде: «Настя, есть только две вещи: наркотики и ранняя беременность, со всем остальным мы справимся». Надо отдать ей должное: она не стала обхохатывать отца, так как-то кивнула, потом перезвонила через некоторое время и сказала: «Папа, я не хотела тебе тогда говорить, но, в принципе, и с этими вещами можно справиться при желании».

ЕСЛИ РАНЬШЕ СЕКС БЫЛ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО СФЕРОЙ УДОВОЛЬСТВИЯ, то сейчас новое поколение добавляет к нему не очень хорошие аспекты — от коммерции до новеньких, пограничных легитимных потребностей его воплощения.

КАК ИХ ЗАВОЕВАТЬ? Всеми доступными средствами, которые при этом принимаются девушкой. Как это у Филатова, «чтоб чужую бабу скрасть, нужно пыл иметь и страсть». Без пыла и страсти все остальное — так, приемчики.

ВСЕ, ЧТО ПРЕДЛАГАЮТ НА ЭТУ ТЕМУ СМИ, БУДЬ ТО ПРОФИЛЬНЫЕ, ГЛЯНЦЕВЫЕ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ, В ОСНОВНОМ ЭТО АСЕКСУАЛЬНО. Какой-то бессмысленный лайт-онанизм. Ты никогда не узнаешь, как быть с человеком любимым или который тебя может заинтересовать через СМИ. Даже любовные романы полезнее читать.

СЕКС И ПОЛИТИКА? СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ ЛЮБОЕ МАЛО-МАЛЬСКИ СОБРАНИЕ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ НА ОДНОЙ ТЕРРИТОРИИ — ЭТО НОРМАЛЬНО. Правильно придавать этому некий созидательный оттенок — это и есть новая постмодернистская политика. Мало кто делает это созидательно. Обычно делают не так: отдохнем, а потом построим, а наоборот: разрушим, а потом отдохнем.

ОБРАЩЕНИЕ К ВСТУПИВШИМ В ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ: Я БЫ ХОТЕЛ ВАС ПОЗДРАВИТЬ! Это очень важная часть жизни: от нее не надо прятаться, но и не надо ей упиваться. Я призываю к тому, что физическая любовь — это одно из тех чудес, которые дарятся от рождения человеку Богом и родителями. Это как талант. Но любой талант нужно беречь, воспитывать и над ним работать, и тогда он будет работать и приносить радость и тебе, и другим, но его можно и быстро растерять, и тогда сильно обожжешься. Вплоть до смерти. Долгой жизни вам в такой талантливой сфере, как секс.

НИКОЛАЙ КУРЬЯНОВИЧ

Депутат Либерально-демократической партии России (ЛДПР)
ТРОЕ ДЕТЕЙ

МЕНЬШЕ ОНАНИЗМА И МАСТУРБАЦИИ. Надо не онанировать, а дело делать, то есть детей. Будь уверен в своем партнере и не пользуйся презервативами. Сколько будет дано детей, пусть столько и будет. Надо ответственно относится к тому, с кем у тебя интимные отношения. А если произошло зачатие — не убегай, а помогай.

СЕКС И ПОЛИТИКА? ДОЛОЙ ПОЛИТИЧЕСКИЙ ОНАНИЗМ! Многие сейчас, в том числе и в Думе, занимаются политической мастурбацией. Дело в том, что импотент в постели — импотент и в политике!

УЧИТЫВАЯ ДИСБАЛАНС МЕЖДУ МУЖСКИМ И ЖЕНСКИМ НАСЕЛЕНИЕМ, ВНЕБРАЧНЫЕ ДЕТИ — НЕИЗБЕЖНОСТЬ. И я за такую неизбежность. Надо при этом создавать культ матери. Матери-героини, неважно, от мужа у нее дети или нет. Вся пропаганда и агитация должны быть построены так, чтобы возвеличивать роль детородной женщины.

КОНЕЧНО, ЛЕГКО ПОНЯТЬ ЖЕЛАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ ПОЖИТЬ В СОБСТВЕННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, как говорят еще, для себя, насладиться друг другом, в царстве еды и потребительского секса. Во всем виноваты эгоизм и индивидуализм, насаждаемые Западом, желание жить для себя и тешить свое бренное тело. То, что ответственная работа отнимает все сексуальные силы, — отговорка. У меня тоже ответственная работа, но это мне не мешает.

РЕБЕНОК — ЭТО СВОЕГО РОДА ПУТЬ К УСПЕХУ. Когда у человека появляется потомство, он, если является вменяемым, уже не будет бомжевать, а постарается его прокормить. Нельзя и затягивать зачатие, потому что к 45 годам у тебя уже меньше шансов завести здоровое потомство. Думай не только о сегодняшнем дне, но и о завтрашнем, который во многом зависит от детей.

Могу сколько хочу!

Известно, что мужчина сохраняет способность заниматься сексом в 50, 60 и в 80 лет! Чтобы получать удовольствие от секса в таком возрасте, надо знать о нескольких особенностях мужского организма.

1 На достижение эрекции требуется больше времени.

Это происходит из-за снижения уровня тестостерона (основной мужской половой гормон, регулирует сперматогенез и половое поведение) в организме мужчины после 40 лет. Это не значит, что эрекция совсем исчезнет, просто теперь для ее достижения требуется большее время предварительных ласк.

2 Оргазмов меньше, секс лучше.

У мужчины старше 40 лет снижается потребность в сексе и больше требуется времени на то, чтобы восстановиться после секса. В этом нет ничего страшного. Возможно, у вас будет меньше сексуальных контактов, но их качество и получаемое вами удовольствие и наслаждение будут намного лучше и ярче, чем в молодом возрасте.

3 Эрекции не было, нет и не будет?

Отдельные неудачи (отсутствие эрекции) могут случиться с каждым мужчиной в любом возрасте. Ненормальным считается то, когда после 40 лет достичь или поддержать эрекцию становится все труднее. Это уже признаки эректильной дисфункции – распространенного мужского заболевания.

Мужскому здоровью всегда необходимо уделять внимание. Современная медицина способна помочь в 95% случаев заболевания. В первую очередь надо знать, что выбор метода лечения зависит от степени тяжести проблемы с эрекцией. Если расстройство выражено незначительно, то причины его появления вполне могут быть обусловлены психологическими проблемами (стресс, неуверенность в себе, плохие отношения с партнершей, неопытность). Обычно в таком случае рекомендуется психотерапия, изменение стиля жизни.

Если расстройство эрекции носит более выраженный характер, то нужно обратить внимание на медикаментозное лечение. Сегодня сложность выбора обусловлена наличием большого количества препаратов: фиточаи, биологически активные добавки и лекарственные средства. К выбору лекарственного средства необходимо подойти серьезно, прежде всего убедиться в том, что эффективность и безопасность препарата была доказана в ходе клинических исследований.

Также важной характеристикой этих лекарственных средств является длительность действия, которая может варьироваться от нескольких часов до более суток. Продолжительный период действия означает отсутствие необходимости подстраивать свою интимную жизнь под срок действия препарата. Это делает момент близости более естественным и помогает восстановить гармонию в отношениях пары, а также возвращает мужчине уверенность в своих силах.

на правах рекламы

Поскольку лекарственные препараты могут отличаться по спектру побочных эффектов и наличию противопоказаний, перед приобретением препарата необходима консультация специалиста. Более подробную информацию можно получить, обратившись к лечащему врачу, или позвонив на горячую линию по вопросам сексуального здоровья «Гармония для двоих», организованной при поддержке компании «Eli Lilly», по телефону 8 800 200 36 36.

Секс с любимым человеком прекрасен в любом возрасте!

Данная статья была подготовлена при спонсорской поддержке компании «Eli Lilly» в рамках образовательной программы по вопросам мужского здоровья.

ED-EM-72-29.06.06

Кузьма Петров-Водкин, Жаждущий воин, 1915 год

ГРИГОРИЙ ЯВЛИНСКИЙ

Лидер партии «Яблоко»
ДВОЕ ДЕТЕЙ

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ МУЖЧИНУ ДЕЛАЮТ СВОБОДА, УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ (НЕ ПУТАТЬ С САМОУВЕРЕННОСТЬЮ) И УМ. Должности, особенно публичные, лишь позволяют все эти качества увидеть большему числу людей. Если есть, конечно, что увидеть. Но все же чаще бывает так, что должности лишают внутренней свободы, и тогда вся сексуальная привлекательность исчезает, как не бывало.

КАК ВЫПОЛНИТЬ СОБСТВЕННУЮ ДЕМОГРАФИЧЕСКУЮ ПРОГРАММУ? ГЛАВНОЕ — НИКАКОГО СТРАХА НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ. Если будет уверенность в себе, в своем будущем, то все у всех получится.

ГЛАВНОЕ В СЕКСЕ — УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ И К ПАРТНЕРУ. А также интерес. Понятно, не животный. Интерес в широком смысле, интерес к жизни, ведь она прекрасна, многообразна и бесконечна. Я своих детей именно так воспитывал: говорил о сексе в той мере, в которой важно было укрепить их уверенность в себе и уважение к женщине.

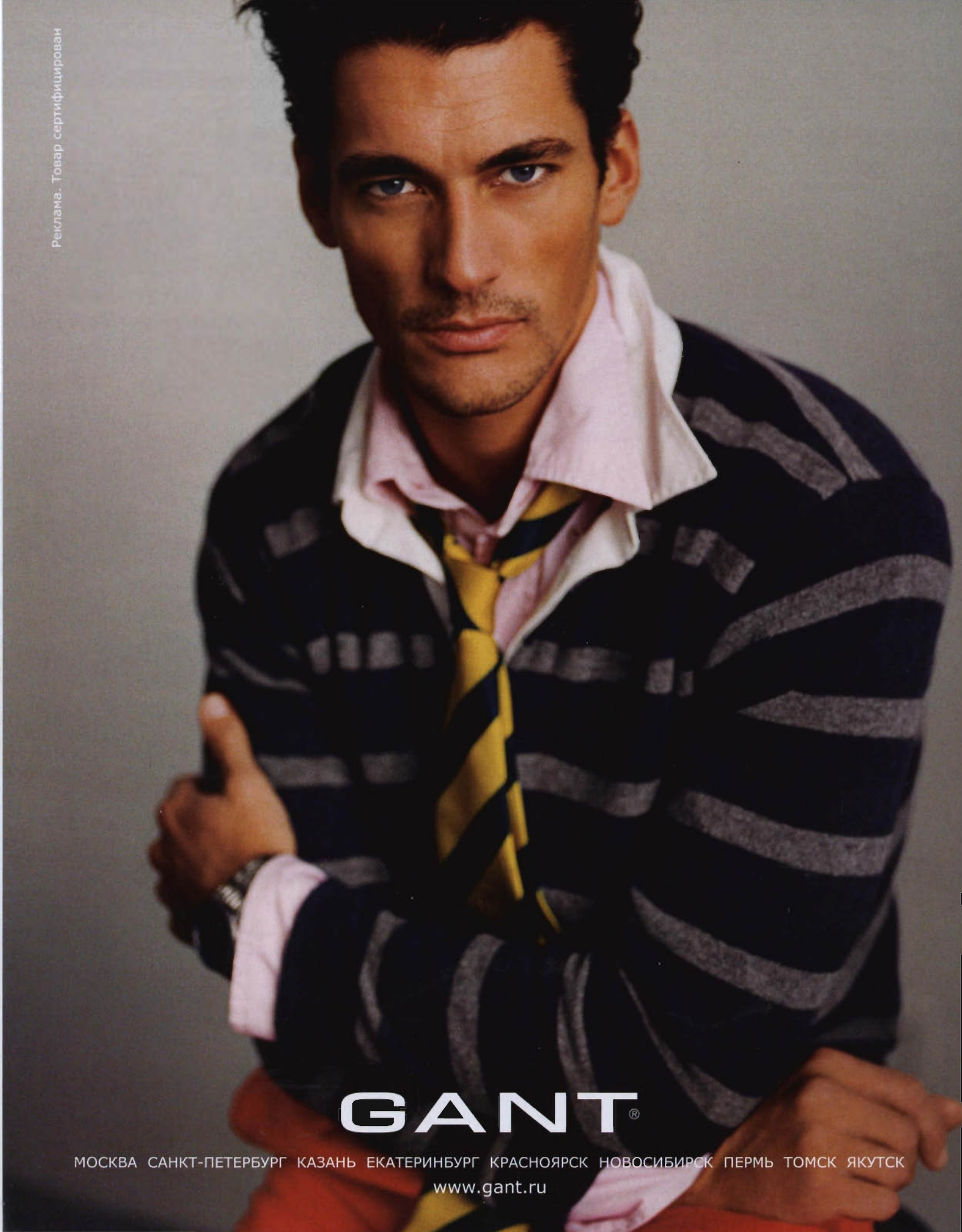
СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ ЛЮБОВЬЮ И ДЕНЬГАМИ ОЧЕНЬ ПРОСТОЕ. Финансов у мужчины должно быть столько, чтобы спокойно заниматься отношениями.

УСПЕХ В РАБОТЕ, КОНЕЧНО, ПОМОГАЕТ УСПЕХУ В ОТНОШЕНИЯХ. Но не стоит думать, что это какая-то непоколебимая конструкция. Гораздо важнее, что часто бывает и наоборот — успех в отношениях позволяет выбраться из трудностей на работе, поскольку придает уверенности.

ФОРМУЛА ЗАВОЕВАНИЯ ЖЕНЩИНЫ? Я точно такой формулы не знаю. Более того, я женат 32 года, и до сих пор моя жена мне не ответила на вопрос, чем я ее сразил.

СОВЕТ ВСТУПАЮЩИМ В ПОЛОВУЮ ЖИЗНЬ: уважайте друг друга и старайтесь друг для друга — и все будет супер. MH

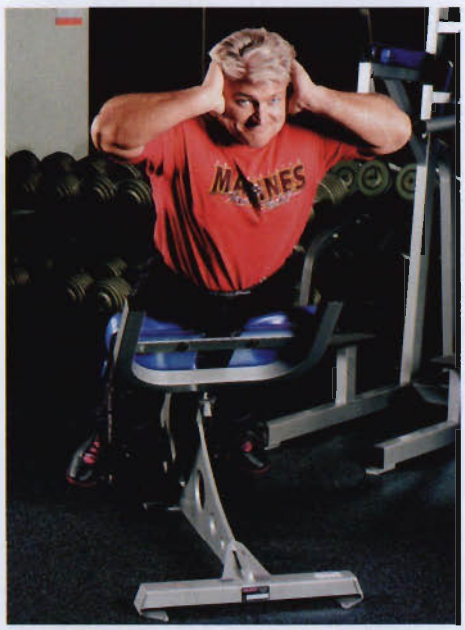
Реклама. Товар сертифицирован



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

с фитнес-редактором МН
Дмитрием Смирновым

Наш фитнес-редактор Дмитрий Смирнов знаменит в России не только мускулами и белозубым оптимизмом. Недавно он стал соавтором известного Владимира Турчинского и литературно обработал его книгу «Взрывная философия». Мы просто не вправе обойти это событие, поэтому публикуем наиболее полезные отрывки из нее.



Спортивный зал — это, пожалуй, единственное место в жизни человека, где он работает только на себя. На работе он вкалывает на босса, дома, в общем-то, на жену и детей. А в фитнес-центре он все в себя вкладывает. Главный вопрос, который может встать перед занятым человеком, — это максимально эффективное использование отведенного времени. Для того чтобы ваши нечастые тренировки стали действительно достойным вложением, следуйте мои советам.

1 Какое минимальное время необходимо уделять занятиям фитнесом?

Минимально — 30 минут. Из них 10 минут вы потратите на заминку и разминку и 20 — на основную часть. Плюс прибавьте время на поездку и переодевание с душем. Если фитнес-центр совсем рядом, то время пребывания в нем не превысит и часа.

2 Чему посвятить эти 30 минут?

Важно правильно раскидать свои нагрузки на этот небольшой отрезок времени. Здесь все будет зависеть от ваших личных приоритетов, то есть того, что вы хотите. Если вас интересует работа на результат, можете сразу о ней забыть. Но оздоровительные тренировки — как раз ваш случай. Вы можете через день делать 30-минутную аэробику, а через день силовую. Наиболее подходящая схема — верх-низ. Придерживаясь ее, расписание занятий будет следующим:

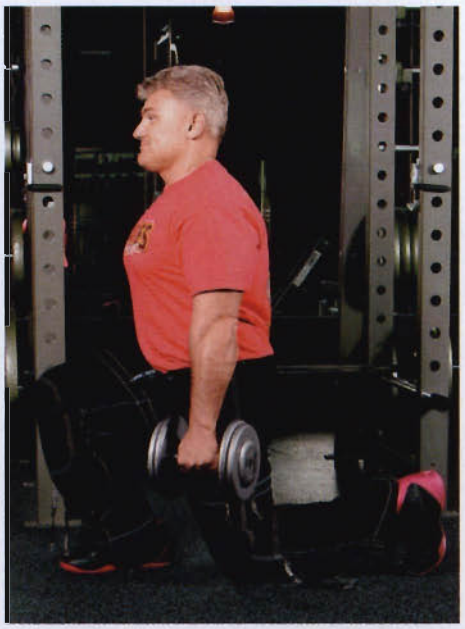
ПЛАН ТРЕНИРОВОК

ПОНЕДЕЛЬНИК
(силовая тренировка)
Верх тела А:
- **5 минут кардиоразминки**
- **Жим гантелей на горизонтальной скамье** — 1-2 подхода по 8-10 повторов
- **Вертикальная тяга к груди** — 1-2*8-10
- **Разводки с гантелями стоя** — 1-2*10-12
- **Сгибания на бицепс сидя** — 1-2*10-12
- **Жим книзу на блоке** — 1-2*10-12
- **Скручивания на пресс** — 2-3*20-30
- **5-минутная кардиозаминка**

ВТОРНИК
(кардиотренировка)
- **Ходьба на беговой дорожке:**
  5 минут разминки при ЧСС = 55-65% от максимума и нейтральном угле наклона тренажера.
  20 минут активной ходьбы «в гору» при ЧСС = 75-80% от максимума.
  5 минут заминочной ходьбы «под гору» при ЧСС = 55-65% от максимума.

СРЕДА
(силовая тренировка)
Низ тела:
- **5 минут кардиоразминки**
- **Разгибания ног сидя в тренажере** — 1-2*15-20
- **Сгибания ног лежа** — 1-2*15-20
- **Выпады с гантелями вперед** — 1-2*12-15 на каждую ногу
- **Гиперэкстензии** — 1-2*15-20
- **Обратные скручивания** — 2-3*15-25

ЧЕТВЕРГ
(кардиотренировка)
- **Велоэргометр**



ПЯТНИЦА

(силовая тренировка)

Верх тела В:

- **5 минут кардиоразминки**
- **Разводки с гантелями на наклонной скамье** — 1-2*10-12
- **Тяга блока к животу сидя** — 1-2*10-12
- **Тяга штанги к подбородку стоя** — 1-2*10-12
- **Отжимания на брусьях** — 1-2*15-20
- **Сгибания на бицепс на пюпитре** — 1-2*12-15
- **Скручивания на пресс** — 2-3*20-30
- **5 минут кардиозаминки**

СУББОТА

(кардиотренировка)

- **Эллиптический тренажер**

ВОСКРЕСЕНЬЕ

(выходной)

РУССКОЕ МОРЕ

КАКОЙ РУССКИЙ НЕ ЛЮБИТ КРАСНОЙ ИКРЫ?

Можно в хрустале на колотом льду, можно на бутерброде к сладкому чаю, можно задумчиво столовой ложкой... Да что там можно. Нужно! Лучшего соотношения вкусного-полезного в природе не бывает.

Икра питательна и прекрасно усваивается организмом, насыщая его белками, не говоря уже о других полезных микроэлементах. Научно доказано благотворное влияние красной икры на нормализацию артериального давления и, что важно, на восстановление клеток. Икра не содержит жиров и углеводов, но по калорийности и энергетической ценности превосходит мясо.

Вот только... Все это при условии, что продукт первосортный: икринки ровные, одного цвета, крупные, рассыпчатые, чуть влажные. Словом, такие, какими потчует компания «Русское море». Кстати, информация от специалистов компании для поддержания застольной беседы: икра нерки отличается характерной пикантной горчинкой и имеет мелкое красное зерно. Икра горбуши — ярко-оранжевая, а кеты — самая крупная. Считается, что икра этих двух видов обладает наилучшим вкусом.

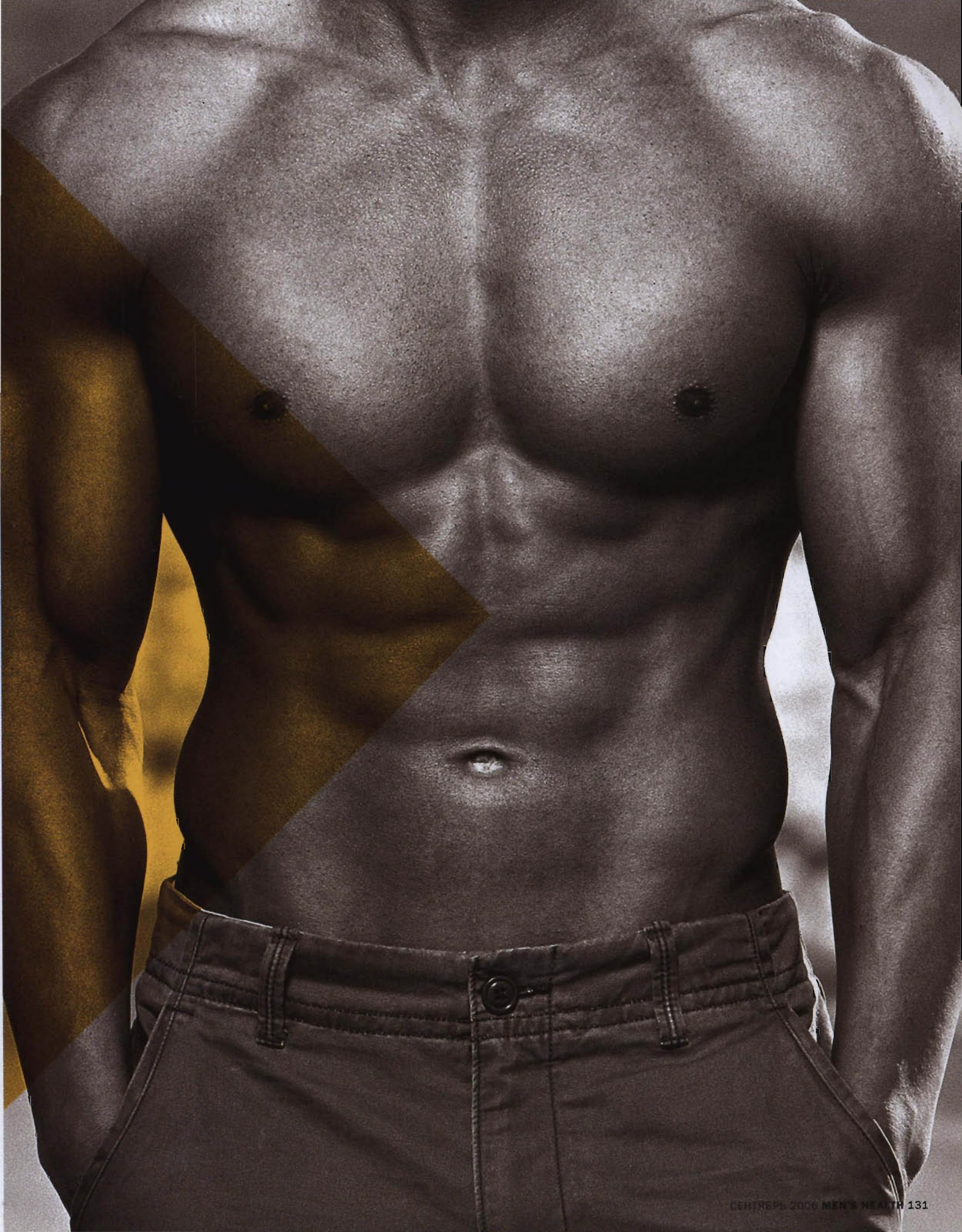
Рыбное избранное

Обзор пресса

Что это у вас, товарищ, записано в тренировочном дневнике? Вон там, в разделе «Тренировка мышц живота»? «Скручивания» написано. «Четыре по пятьдесят». То есть все, как и 10 лет назад, не правда ли? А между тем в области тренировок пресса замечены сенсационные перемены.

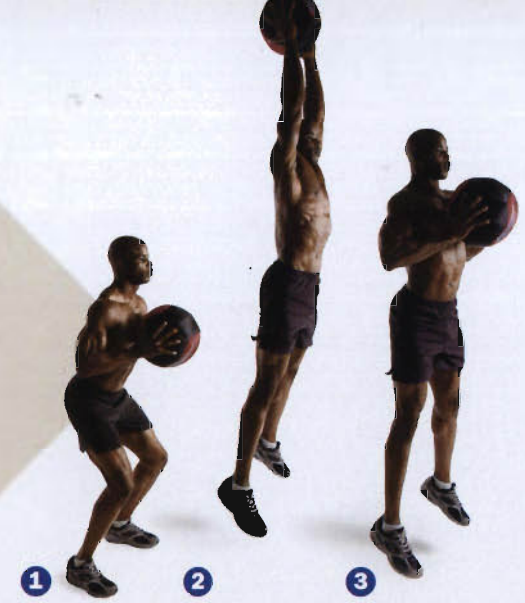
Авторы новейших упражнений — культовые персонажи западной фитнес-индустрии: **Майк Меджиа**, **Ян Кинг** и **Хуан Карлос Сантана** (тренер, а не гитарист). Упражнения эти можно использовать как для отдельных тренировок мышц живота, так и добавлять в тренировки других мышечных групп.

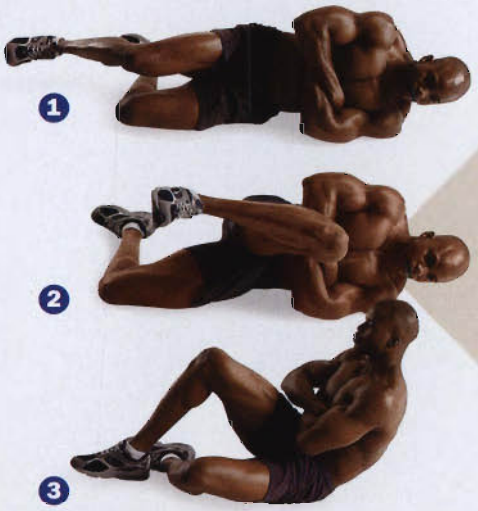
ФОТО: KURT WILSON, SPLASH/EAST NEWS



БОЛЬШОЙ СКАЧОК

● **Тренируемые мышцы:** мышцы ног, выпрямители позвоночника, прямая мышца живота.
● **Исходное положение:** возьми в руки набивной мяч и помести его перед грудью. Ноги немного согни в коленях **(1)**.
● **Исполнение:** подпрыгни как можно выше, одновременно подняв руки над головой и вытянув туловище с ногами в одну линию **(2)**. Не отпуская мяча, в верхней точке прыжка быстро верни его обратно к груди **(3)**. Это должно выглядеть так, как если бы мяч отскочил от потолка. Мягко приземлившись, сразу начинай следующий повтор. Сделай 6-8 повторов.



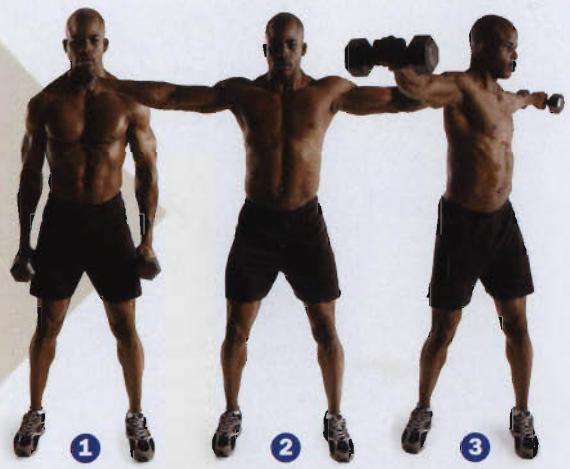


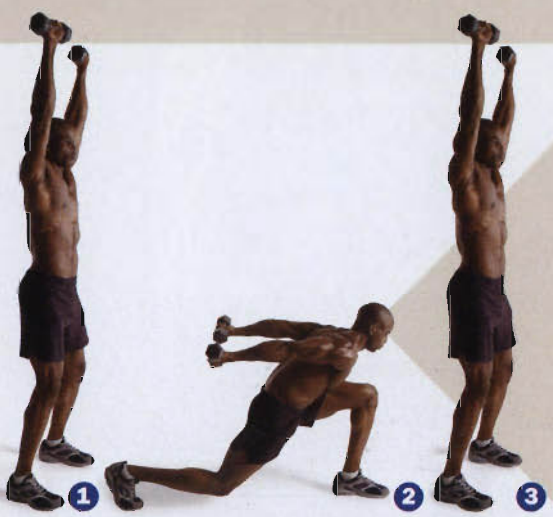
ТВОРЧЕСКИЙ ПОДЪЕМ

● **Тренируемые мышцы:** прямая и косые живота, мышцы ног полностью.
● **Исходное положение:** ляг на бок, скрести руки перед грудью и согни нижнюю ногу в колене под прямым углом **(1)**.
● **Исполнение:** начиная движение, подтяни колено верхней ноги к груди **(2)**, а затем резко выпрями эту ногу и оторви корпус от пола **(3)**. Стопа должна находиться прямо перед лодыжкой нижней ноги. Продолжая движение, встань. Помогая себе руками, вернись на пол и ляг на другой бок. Сделай 6-8 повторов для каждой стороны корпуса.

ЗАВОРОТ КИШОК

● **Тренируемые мышцы:** дельтовидные, трапеции, внутренние и внешние косые живота.
● **Исходное положение:** возьми пару гантелей, немного согни руки в локтях и поставь ноги на ширину бедер **(1)**.
● **Исполнение:** подними руки в стороны до параллели с полом **(2)**. Не опуская их, сразу же разверни корпус влево **(3)**. Верни корпус в нейтральное положение и опусти руки. Сделай в другую сторону — это будет один повтор. Во время разворота корпуса держи лопатки сведенными, а ноги немного согнутыми в коленях. Выполни 4-5 неторопливых повторов.





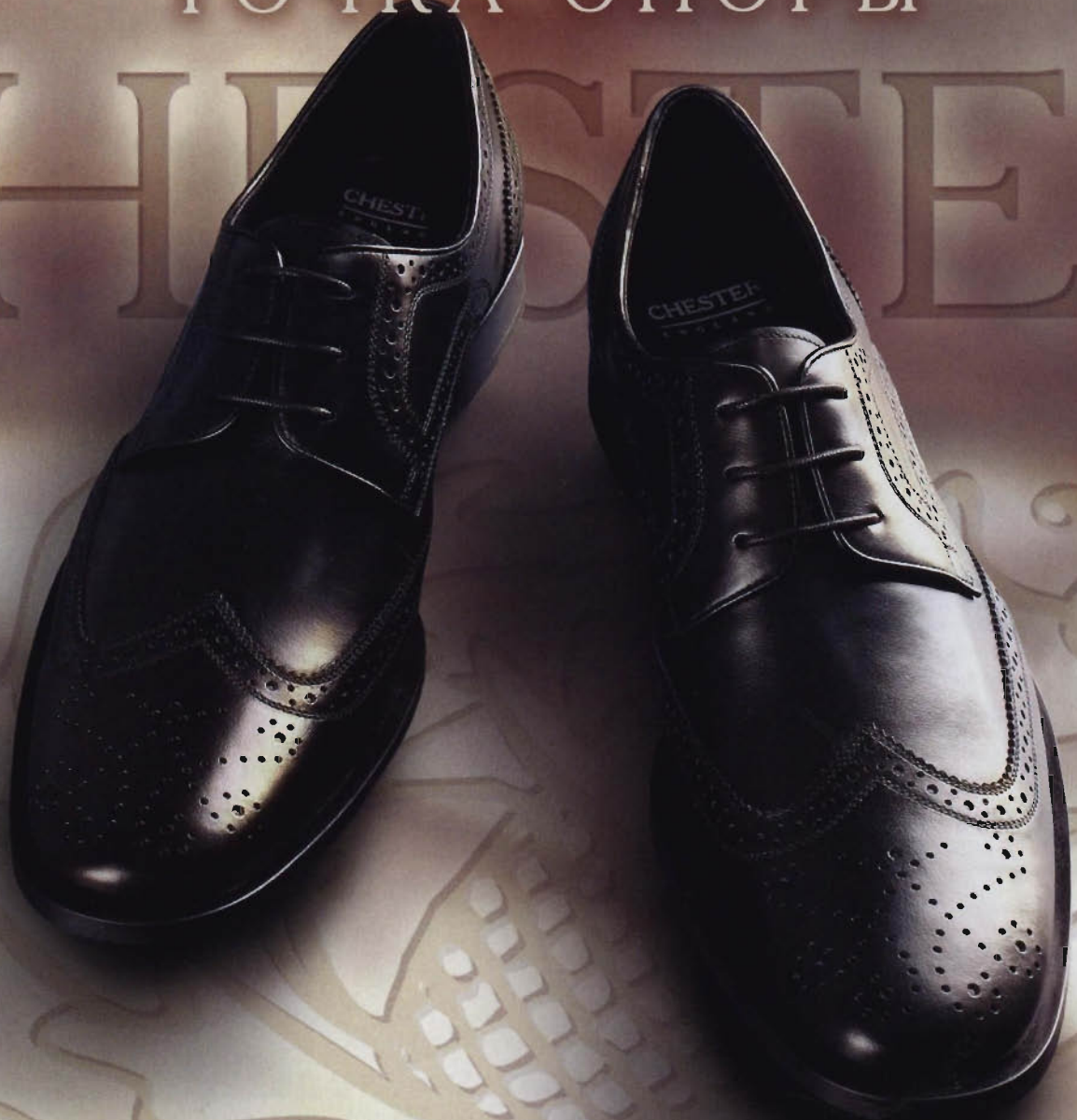
УДАР ЗИДАНА

● **Тренируемые мышцы:** ягодицы, квадрицепсы, прямая живота, разгибатели позвоночника, широчайшие.
● **Исходное положение:** возьми в руки пару легких гантелей и подними их над собой. Ноги поставь на ширину бедер **(1)**.
● **Исполнение:** в одно движение отставь правую ногу назад, принимая положение выпада. Одновременно наклони корпус, а руки с гантелями быстро отведи назад **(2)**. В нижней позиции твои руки должны быть абсолютно прямыми, а корпус — почти параллелен полу. Задержавшись на секунду, вернись в исходную позицию **(2)**. Повтори то же движение с другой ноги и получишь один повтор. Сделай 5-7.

товар сертифицирован

ЧЕСТЕР

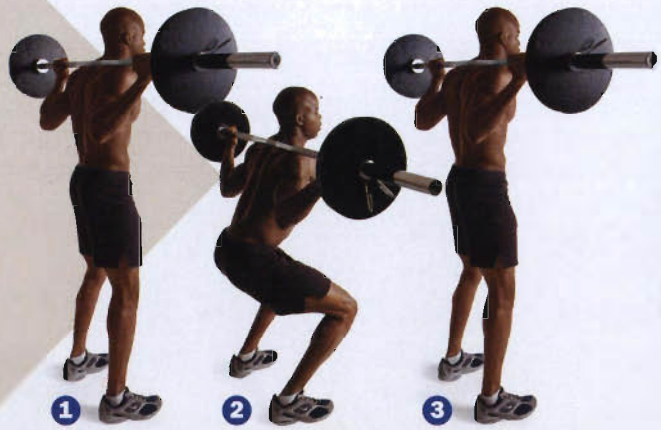
ТОЧКА ОПОРЫ



www.chestershoes.ru

495 725 22 52

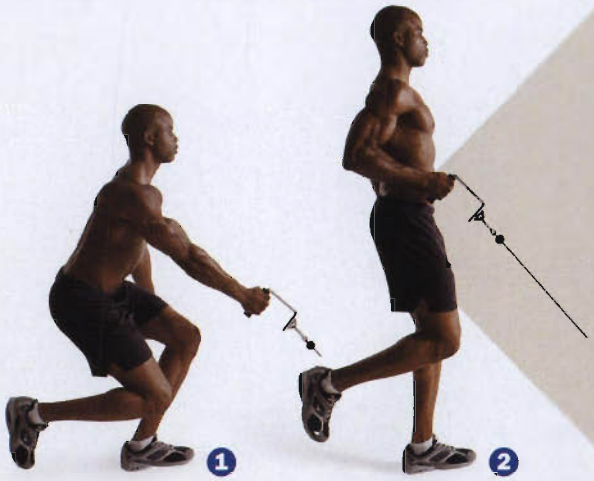
ПРИСЕДАНИЯ С ВЕРТИКАЛЬНОЙ СПИНОЙ



● **Тренируемые мышцы:** мышцы ног полностью, выпрямители позвоночника, поперечная живота.

● **Исходное положение:** помести штангу себе на плечи, ноги поставь на ширину бедер. Перед тем как опускаться в присед, подай верхнюю часть таза назад, чтобы устранить прогиб позвоночника в области поясницы **(1)**.

● **Выполнение:** сохраняя такое положение спины, опустись вниз без отрыва пяток от пола, наклонов вперед и прогибов в спине. Выдержи небольшую паузу и вернись в исходную стойку **(2)**. Выполни 6-10 повторов. Тебе понадобится меньший вес, и ты вряд ли сможешь опуститься так низко, как обычно. Это абсолютно нормально!



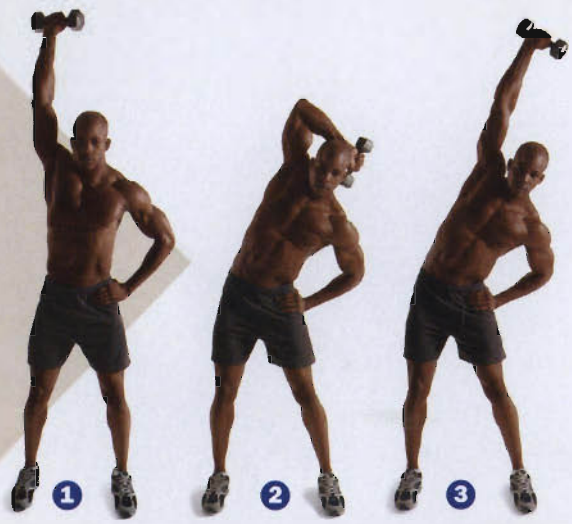
ПАРАОЛИМПИЙСКАЯ ТЯГА

● **Тренируемые мышцы:** широчайшие, ромбовидные, задние дельтоиды, мышцы ног полностью, поперечная живота, выпрямители позвоночника.

● **Исходное положение:** прикрепи к нижнему блоку V-образную рукоять и возьмись за нее правой рукой, балансируя на левой ноге. Опорная нога должна располагаться на расстоянии 1 м от блочного устройства.

● **Исполнение:** присядь на левой ноге до угла 90°, удерживая рукоять в прямой руке **(1)** — это позволит держать равновесие. Одновременно с приседом твой корпус должен немного наклониться вперед. Выпрямляя левую ногу, поднимись вверх и потяни рукоять к поясу **(2)**. Выполни 4-6 повторов, после чего поменяй ногу и руку.

МЕТРОНОМ



● **Тренируемые мышцы:** трицепсы, внутренние и внешние косые живота.

● **Исходное положение:** ок, можешь нас убить — мы дали изолирующее упражнение. Возьми гантель, встань прямо, подняв правую руку над головой **(1)**.

● **Исполнение:** согни руку в локте, опустив гантель за голову **(2)**. Незадолго до того, как гантель коснется твоих трапеций, наклонись влево **(3)**. Разогни руку, сохраняя наклон корпуса, после чего вернись в вертикальное положение, не сгибая рабочей руки. Сделай 8-10 повторов и смени руку. Работай с более легким весом, чем при обычных разгибаниях, — наклон корпуса увеличивает нагрузку на трицепсы.

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ С ПОДНЯТЫМИ НОГАМИ

● **Тренируемые мышцы:** дельтовидные, трапециевидные, трицепсы.

● **Исходное положение:** возьми пару гантелей и сядь на край гимнастической скамьи. Подними гантели по сторонам корпуса примерно на уровень глаз. Теперь оторви пятки от пола **(1)**.

● **Исполнение:** балансируя, подними гантели над головой **(2)**. Плавно опусти вниз и повтори 6-8 раз.

REXTON

МОЩЬ
в элегантной форме

Товар сертифицирован. Реклама

SSANGYONG

Информационная линия SsangYong
8-800-200-00-62

www.rexton.ru

Официальные дилеры SsangYong в России

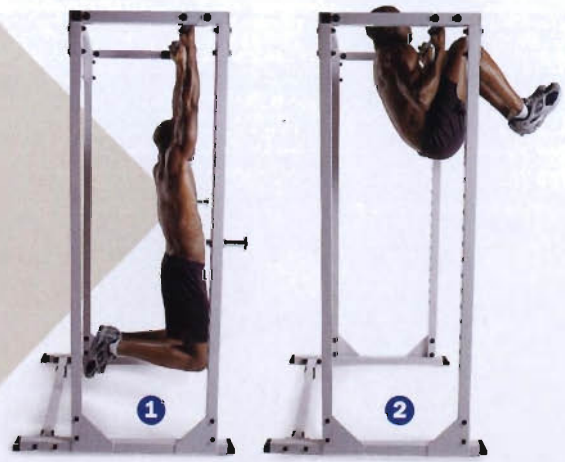
Архангельск АТМ-Авто (8182) 28-08-28, **Астрахань** Автоград (8512) 38-21-21, **Владимир** Техцентр Гранд (4922) 43-12-53, **Воронеж** За рулем плюс (4732) 39-35-58, **Екатеринбург** Авантайм (343) 379-45-00, Спэйс Мотор (343) 376-24-42, **Ижевск** СТАН-Авто (3412) 51-29-98, **Казань** Акос (843) 269-87-00, Нур-Авто (843) 277-70-80, **Киров** Сапсан-Трейд (8332) 40-17-40, **Краснодар** Темп Авто (861) 252-36-80, **Красноярск** АТЦ Красноярский (3912) 52-56-75, **Липецк** Мартен-Авто (4742) 22-14-98, **Москва** Авалюкс (495) 601-90-90, Авто Альянс Favorit (495) 916-57-57, (495) 780-79-77, Автоконти (495) 632-69-00, Автомоторс (495) 641-10-00, Автоцентр Восток (495) 105-10-30, Автоцентр "Нахимовский 32" (495) 105-55-30, Бибирево-Авто (495) 788-72-22, Блок-Восток (495) 234-62-22, (495) 739-04-45, Димко.ру (495) 901-99-97, Евро Плюс (495) 937-57-24, Квик-Моторс (495) 221-43-88, КМ-Ч на Дубининской (495) 956-00-33, Фаворит Моторс (495) 916-57-57, **Набережные Челны** Сапсан-Трейд (8552) 35-78-88, **Н.Новгород** Автолига (8312) 16-60-05, БОН-Авто (8312) 64-22-12, **Новосибирск** Новосибспецпроект (383) 262-11-11, **Омск** Джинни Моторс (3812) 24-79-35, **Пенза** Сура-Моторс (8412) 49-64-14, **Пермь** Дилос (342) 260-28-90, Экс-Авто (342) 219-67-97, **Ростов-на-Дону** Авто-Город (863) 278-88-88, Темп Авто (863) 268-88-88, **Рязань** Автоцентр Восточный (4912) 24-24-00, **Самара** Эхо-Н (846) 268-20-20, **Санкт-Петербург** Адванс-Авто (812) 449-92-50, Ист Маркет Моторс (812) 535-80-26, КМ-Нова (812) 596-18-62, Эльва Моторс (812) 379-90-91, **Саратов** Алерон-С (8452) 43-50-50, **Ставрополь** ЧП Хропаль (8652) 39-00-00, **Сургут** Автоуниверсал (3462) 76-56-19, **Тольятти** Крумо-Сервис (8482) 67-00-70, **Тула** Автосалон Вико (4872) 30-36-06, **Тюмень** Автоград (3452) 22-04-04, **Уфа** Арт-Моторс (3472) 53-12-32, ТрансТехСервис (3472) 92-44-10, **Челябинск** Новый проект (351) 270-03-00, **Череповец** Интеравто (8202) 24-14-04

ПОДТЯЖКИ

● **Тренируемые мышцы:** широчайшие, бицепсы, прямая живота, сгибатели бедра.

● **Исходное положение:** подпрыгнув, повисни на перекладине, вцепившись в нее, используя средний обратный хват. Согни ноги в коленях под прямым углом **(1)**. Твои голени должны быть параллельны полу.

● **Исполнение:** подтянись вверх, преодолев подбородком уровень перекладины. Не разгибая рук, подними колени вверх, стараясь коснуться ими плеч **(2)**. Задержись в подвешенном состоянии на секунду, после чего в обратном порядке вернись в исходное положение. Постарайся сделать 4-6 описанных выше телодвижений.

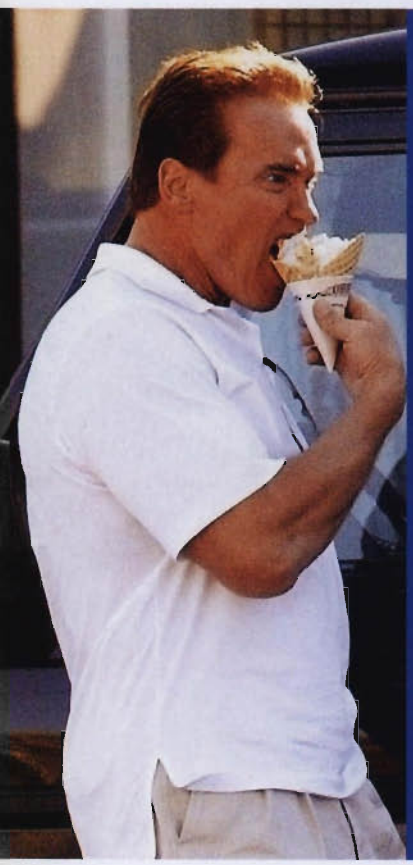


БОЖЕСТВЕННЫЕ УСТРЕМЛЕНИЯ

● **Тренируемые мышцы:** грудные, дельтовидные, трицепсы, прямая живота.

● **Исходное положение:** возьми пару гантелей и ляг спиной на фитбол. Держи гантели по сторонам корпуса на уровне середины груди **(1)**.

● **Исполнение:** выжми гантели вверх как при стандартном жиме гантелей лежа **(2)**. Как только ты выпрямишь руки, оторви лопатки от мяча и подними гантели еще выше **(3)**. Опустись вниз, верни руки в исходное положение и повтори движение. Всего делай 6-8 повторов. Это упражнение накладывает экстремальную нагрузку на стабилизаторы плечевых суставов, поэтому используй меньший вес, чем при обычном жиме гантелей лежа.



ЖИВОТНЫЙ МИР

Если бы избавление от пивного живота требовало только регулярного педалирования велосипеда и тысячи скручиваний в день, мы бы все выглядели как здоровяк с нашей обложки. Конечно, силовые тренировки и ежегодно выпиваемая цистерна протеина ставят человека на правильный путь, но для долгожданной встречи с кубиками необходимо тщательно контролировать уровень кортизола в крови. Кортизол — катаболический гормон, ответственный за разрушение мышц и создание жировых запасов в разных ненужных областях. Особенно в области живота, где рецепторов кортизола в четыре раза больше, чем где бы то ни было еще. Для контроля этого зловредного гормона существуют четыре правила:

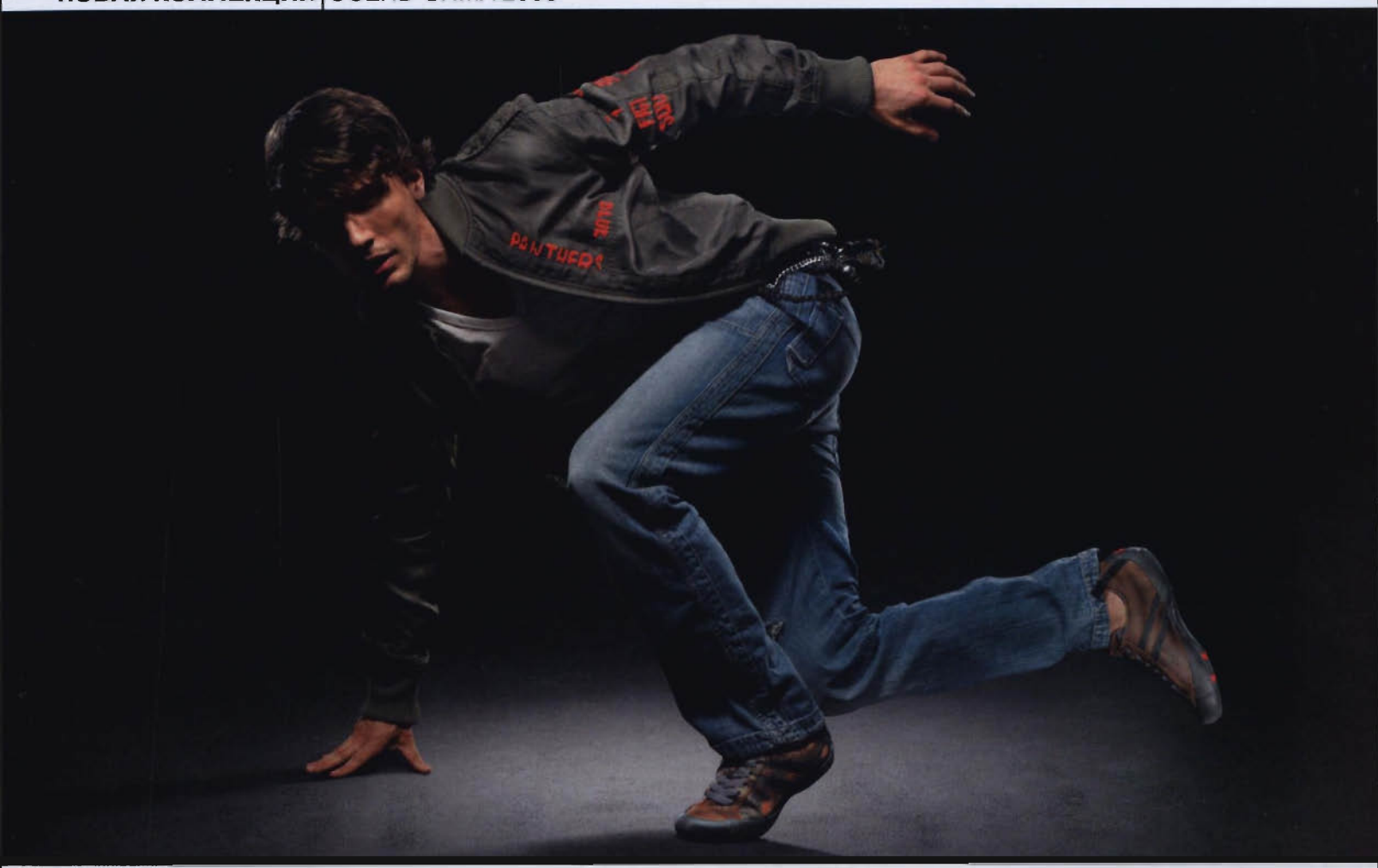
1. Уровень кортизола колеблется в зависимости от времени суток. Его пики приходятся на утро, ночь и пару часов после тренировки. Не спать или не тренироваться мы не можем. Но совмещать два ненужных фактора — тренироваться сразу после пробуждения — тебе ни к чему.

2. Уменьшение суточной калорийности рациона ровно наполовину повышает уровень кортизола на 38%. Вывод, надеемся, понятен — нельзя так резко сокращать рацион, даже несмотря на сильное желание похудеть. На самой беспощадной диете еженедельно вознаграждай свои усилия порцией крем-брюле.

3. Жизненно важно не перетруждать себя и полноценно отдыхать. Поэтому не занимайся более четырех раз в неделю, вставляй день отдыха между тренировками и не затягивай пребывание в зале более чем на час. Спи не менее 7-9 часов. У людей, недосыпающих ночью, повышенная концентрация кортизола в крови сохраняется, даже если они спят еще и днем.

4. У кортизола, как и у каждого нормального злодея в комиксах, есть не менее сильный противник — инсулин. С помощью последнего возможно бороться с пиковым повышением уровня кортизола и удалять его из организма. Самый простой способ подключить инсулин к работе — забросить в себя после тренировки немного простых углеводов и легкоусвояемый протеин. MH

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ | ОСЕНЬ-ЗИМА 2006



Модный спортивный силуэт, оригинальные детали и великолепное исполнение
Технология Receptor — для максимально естественной оптимизации движения
Промежуточная подошва обладает способностью поглощать ударные нагрузки
Эластичная и износостойкая подошва обеспечивает надежное сцепление с любым типом поверхности

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН РЕКЛАМА

Модный дизайн удачно сочетается с превосходными технологическими характеристиками — подошва из резины прочно прикреплена к верху обуви методом вулканизации и гарантирует надежное сцепление с любым типом поверхности. В этой поистине универсальной обуви вы готовы к любым приключениям!

Информационная служба ECCO: **(495) 147-00-10**. Узнайте, где находится ближайший магазин обуви ECCO.

ОБУВЬ ДЛЯ ЖИЗНИ

BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

ecco®

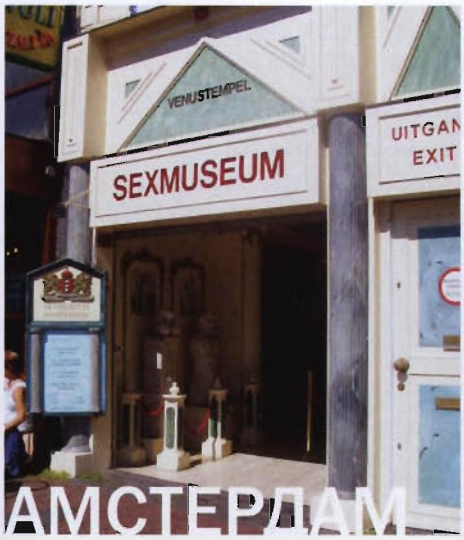
www.ecco-shoes.ru

ФОТО: CORBIS/RPG, REX FEATURES, SIPA PRESS/FOTOBANK.COM

СЕКС БЕЗ ПЕРЕРЫВА НА ОБЕД

На нашей планете есть музеи канализации, пыток, ихтиологии и истории велосипеда. Разумеется, навалом в мире и музеев секса. Мы решили посетить самые интересные.

Текст: **Фома Зинник**



АМСТЕРДАМ

«Храм Венеры»

Амстердамский «Храм Венеры» — безусловно король секс-музеев всего мира. Расположенный в двух шагах от Центрального вокзала, он открылся в 1985 году и ежегодно встречает не меньше полумиллиона посетителей. Белье, литература, фотографии, фильмы, картины, разбавленные фигурами совокупляющихся людей. Три этажа сексуальных артефактов, в основном XVIII и XIX веков, представляют собой довольно любопытную, но вполне невинную экспозицию. Зато на пути к выходу посетителей ожидает небольшая комната с табличкой, гласящей: «Некоторые экспонаты этой выставки могут показаться оскорбительными. Входите сюда на свой страх и риск. Жалобы не принимаются». Все, что написано — чистая правда. Комната полна фотографий, для которых определение «шокирующие» кажется слишком мягким.

Эротический музей

Он находится в самом центре знаменитого квартала красных фонарей. Главных достопримечательностей две. Первая — телевизионная комната, уставленная огромными поганками вместо стульев и увешанная телеэкранами, на которых постоянно крутят мультфильмы — порнографические версии классических диснеевских сказок. Вторая достопримечательность — малопристойные картины Джона Леннона, которые он подарил Йоко Оно на свадьбу. Остальная экспозиция пусть и больше, чем в «Храме Венеры», — пять этажей против трех, но особым разнообразием не отличается. Картины, фотографии и внушительная коллекция эротических игральных карт.

НЬЮ-ЙОРК

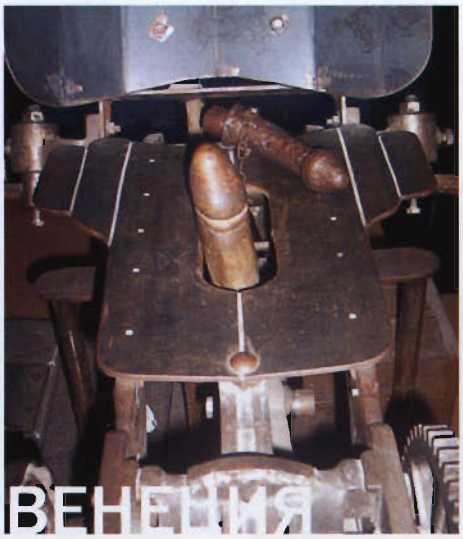
«МоСекс»

Некто Дэниел Глюк открыл это заведение в 2002 году как «посвященное истории, эволюции и культурному значению человеческой сексуальности». Экспозиция здесь куда более структурированная, чем в других музеях, и, по сути, обучающая. Отдельные залы посвящены порнографии, эротике, садомазохизму, гомосексуализму и прочим вариантам и аспектам сексуальной жизни. Несмотря на научность, выставка вполне способна пощекотать нервы и прочие органы — тот же зал порнографии никак не назовешь целомудренным. Кстати, американские порномагнаты были готовы спонсировать музей, но Глюк от денег отказался. В отличие от тех же секс-шопов, на которые действуют ограничения по размещению, «МоСекс» расположен всего в 150 м от школы и церкви. За это он, естественно, постоянно подвергается нападкам религиозных и общественных организаций. Поторопись, пока не закрыли!

ПАРИЖ

Музей эротики

Продавец антиквариата Ален Плюме и учитель Джо Халифа объединили свои коллекции в 1998 году, открыв музей в районе Пигаль. Семь этажей экспозиции доступны для посетителей день и ночь — редкое в музейном деле явление. В отличие от амстердамского, коллекция парижского заведения менее структурирована и более разбросана в пространстве и времени. Средиземноморские статуэтки времен Римской империи, мексиканские маски, тайские терракотовые фигурки. Не обошлось без фотографий, рисунков и плакатов — такого добра навалом в любом секс-музее. Но главная ценность парижской экспозиции — внушительная коллекция немого кино 20-30-х годов. Знатоки винтажного порно утверждают, что французское кино — самое лучшее.



ВЕНЕЦИЯ

Музей эротического искусства

Подобное заведение было просто обязано появиться в городе куртизанок и самого Джакомо Казановы. Разумеется, этот персонаж является центром всей музейной экспозиции — несколько залов посвящены всем без исключения аспектам жизни этого выдающегося человека. В других помещениях — разношерстная коллекция, собранная по всему миру, похожая на парижскую. Что, в общем-то, неудивительно — музеи довольно тесно связаны. Так же наличествует внушительное количество современного эротического искусства. Впрочем, если и идти в музей, то, конечно, только ради Казановы.

БАРСЕЛОНА

Музей эротики

Как утверждает руководство заведения в самом центре Барселоны, это «первый музей эротического искусства, позволяющий посетителю наблюдать историю развития эротики во всех проявлениях человеческой жизни». Отчасти действительно так: помимо традиционных для подобных музеев выставки картин современных художников, плакатов и порнофильмов, отдельные экспозиции посвящены таким явлениям, как секс по телефону, пояс верности и сексуальность костылей. Очень познавательно. Посетители могут не только просвещаться сами, но и помогать делать это другим, пожертвовав (безвозмездно и бесплатно) собственные вещи, если эксперты установят, что они имеют эротическую и художественную ценность.

ХИХОКАН

Как и во многих вопросах, в сексуально-музейном деле японцы впереди планеты всей. Хихокан — не название конкретного музея, а обозначение самого явления как такового. Хихоканы расположены практически во всех крупных городах на всех трех японских островах. Разумеется, они есть в Токио, Киото, Нагое и Саппоро. Первое заведение открылось в Беппу в 1980-м году. Как в Нью-Йорке и Париже, предприимчивый владелец частной коллекции резиновых фаллосов и порномультфильмов решил подзаработать на своем хобби. Теперь все хихоканы организуются примерно по одному принципу — кинокомната с порнофильмами, стеклянные сундуки с фаллоимитаторами всех размеров, форм и цветов и пожилыми дамами со странными манерами в роли служительниц. Собственно, хихокан — это и не музей в прямом смысле слова, скорее своего рода развлекательный комплекс. Произведений искусства или предметов древности здесь практически нет. МН

НОВЫЙ DODGE CALIBER НЕЛЬЗЯ ЗНАЧИТ МОЖНО

Когда все движутся в потоке – он лидирует... Когда все говорят «нельзя» – он говорит «можно». Да, этот «парень» совсем другого калибра. Неужели он ничего не боится? Только одного. Быть приличным... как все. Dodge Caliber. Нельзя значит можно.

Двигатели мощностью до 155 л.с., инновационный вариатор CVT2, легкосплавные 17" диски, аудиосистема Boston Acoustics® с откидными колонками*, дорожный просвет – 195 мм.

* Дополнительная опция.

Официальные дилеры Dodge • Москва: Муса Моторс (495) 785-1111, Мэйджор Авто (495) 737-8257, Авто-ГЕМА (495) 775-7776, Автолайт (495) 799-9090, Норд-Авто-М (495) 101-2246. Санкт-Петербург: Аврора Авто (812) 327-2812, Форис (812) 329-1188, Олимп (812) 321-2121. Екатеринбург: Элит-Авто (343) 378-6436. Ростов-на-Дону: Панавто-Юг (863) 292-7428. Тольятти: Имола (8482) 770-277. Пермь: Телта-МБ (342) 239-0704. Казань: Ак Барс Автомобили (843) 526-6060. Омск: Сот Моторс (3812) 531-191. Челябинск: Омега (351) 262-2545.

Телефон информационной линии: (495) 745-2649. **www.dodge.ru**

Реклама. Товар сертифицирован

УМРИ ВСЁ ЖИВОЕ!

7 НЕВЕРОЯТНЫХ КАТАСТРОФ

Скучно живется современному человеку — всепроникающая цивилизация почти лишила его возможности пощекотать себе нервы. А между тем сейчас для нормальной жизни нам нужно куда больше, чем, скажем, даже 30 лет назад. Потому прогнозировать различные катастрофы сейчас стало крайне модно. И мы решили от этой моды не отставать.

Текст: **Фома Зинник, Павел Горбачев**
Иллюстрации: **Денис Петруленков**

КАТАСТРОФА №1

Если внезапно погаснет Солнце, то...

...естественно, везде настанет кромешная тьма. Планета начнет довольно быстро остывать — через двое суток температура опустится до 0°, через 5-7 дней грунт промерзнет на 2-3 м вглубь, через пару недель температура стабилизируется на уровне –70°С. В тропиках и субтропиках из-за смены температуры станут свирепствовать ураганы и тайфуны, большинству тамошнего населения посчастливится погибнуть в первые сутки катастрофы. Влага из воздуха начнет конденсироваться — всю планету скроет непроглядный туман. Через сутки он осядет снегом и льдом, одновременно замерзнут все водоемы, в том числе моря и океаны. На Земле станет тихо и темно. Луны тоже видно не будет (впрочем, лунатики и оборотни в погонах наверняка умрут и без этого). 90% растений и животных и 80% людей погибнут в течение недели, выживет только небольшая часть жителей особо крупных городов — они смогут некоторое время скрываться в канализации, особенно если удастся сохранить работу ТЭЦ и АЭС — это обеспечит людей теплом и электричеством, смогут работать связь, теплицы и т.д. Но даже немногим уцелевшим, чтобы выжить, потребуются уйма везения, максимальная концентрация сил и блестящее управление и координация. В противном случае максимум, на что может рассчитывать человечество, — полгода мучительного умирания.

90% РАСТЕНИЙ И ЖИВОТНЫХ И 80% ЛЮДЕЙ ПОГИБНУТ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ, ВЫЖИВЕТ ТОЛЬКО НЕБОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ЖИТЕЛЕЙ ОСОБО КРУПНЫХ ГОРОДОВ

КАТАСТРОФА №2

Если обнаружится, что использование мобильных телефонов смертельно опасно для здоровья, то...

...их применение будет повсеместно запрещено. России в данном вопросе здорово повезет — сотовая связь у нас не настолько проникла в повседневную жизнь, как, скажем, в Европе. Первым делом на улице окажутся порядка ста с лишним тысяч человек — сотрудников сотовых компаний, поставщиков оборудования, строительных и сервисных фирм. Проблемы возникнут у риэлторов, курьеров и часто путешествующих бизнесменов. Рано или поздно люди научатся обходиться стационарными телефонами и электронной почтой. Не избежать увеличения числа несчастных случаев и прочих неприятностей — позвонить из глухого леса, когда тебя грабят и насилуют, будет трудновато. Но, как заверили нас специалисты, ничего сверхстрашного не произойдет — человечество просто вернется к стандартам жизни 70-х годов. В то время как крах компьютерных систем способен вызвать абсолютный хаос — если учесть, что компьютеры повсеместно используются в энергетике и финансовом секторе.

КАТАСТРОФА №3

Если главный санитарный врач России запретит продажу помидоров...

...так как большинство из них приходит из неблагонадежных стран СНГ и подвергается массовым подделкам — не произойдет ровным счетом ничего. Химический состав помидоров не уникален, все витамины и минералы, которые там находятся, человек может получать и из других овощей и фруктов. Никаких особых страданий, кроме кулинарно-эстетических, это не принесет. Единственное оригинальное вещество, содержащееся в помидорах, — ликопин. Впрочем, им можно зарядиться от винограда и арбузов. Другое дело, если санитарный врач разойдется не на шутку и запретит овощи и фрукты как таковые. Вот тут не избежать серьезных проблем, чреватых мучительной смертью. Тот же витамин С попадает в организм только через растительную пищу. Его отсутствие грозит цингой, проблемами с сосудами, риском кровотечений, недостатком микроэлементов, метаболическими нарушениями, плохим перевариванием всей прочей, не запрещенной пока еще пищи типа мяса и макарон. Но мы надеемся, что до таких решительных мер дело не дойдет.

КАТАСТРОФА №4

ЕСЛИ В ИНТЕРНЕТЕ МОЖНО БУДЕТ ВЫВЕШИВАТЬ ТОЛЬКО ПОРНОГРАФИЮ, ТО...

...работа большинства контор и офисов встанет. Правда, только на время — скоро порно всем надоест, и у людей не останется другого выбора, как вернуться к работе. В долгосрочной перспективе последствия такого события могут быть следующими. Во-первых, привязанность людей к интернету и нежелание решать проблемы какими-то другими способами приведет к тому, что будут организованы фирмы, за отдельные деньги дающие доступ к собственным базам данных с картинками из жизни Медведа и новинками флоридского конкурса самодельных бикини. Руководство крупных компаний станет ежемесячно платить за право пользования этими базами, чтобы разрядить напряжение подчиненных. Во-вторых, всеобщая доступность порнографии приведет к снижению интереса людей к сексу и дальнейшему падению рождаемости в наиболее развитых странах, что, конечно, радовать не может.

Реклама

RENAULT MEGANE

ИСКУССТВО СОЗДАВАТЬ АВТОМОБИЛИ

Кредит 4,9% годовых* только до 30 сентября!

Новый Renault Megane. Обновленный дизайн, пробуждающий воображение. Новый уровень комфорта для водителя и пассажиров. Абсолютный контроль за дорогой и впечатляющая динамика двигателя объемом 2 литра и 6-ступенчатой МКП. Теперь вы знаете, где соединяются престиж и бесконечное удовольствие от вождения!

Цена от $16 699. Оплата в рублях по курсу ЦБ РФ на день покупки.

*Специальное предложение от Renault Credit: аванс от 30%, срок до 36 месяцев, валюта кредита — доллары США. Предложение действительно только на Megane седан, кроме версии с двигателем 1,4 л, в Москве, Санкт-Петербурге, Воронеже, Краснодаре, Перми, Ростове-на-Дону, Челябинске.

Узнайте больше на www.renault.ru .

Горячая линия Renault: (495)775-4848. Бесплатная линия по России: 8 800 200-8080.

Программа Renault Credit осуществляется в сотрудничестве с Международным Московским Банком (Генеральная Лицензия Банка России №1)

RENAULT — ЧЕМПИОН МИРА В КУБКЕ КОНСТРУКТОРОВ «ФОРМУЛЫ–1» 2005.

Благородный облик. Завидный темперамент.

Официальные дилеры Renault:

МОСКВА: AA MAJOR AUTO 737-89-98; AVANTIME 10-10-340; MUSA MOTORS 785-11-11; RENAULT В КРЫЛАТСКОМ 741-43-43; RTDService 718-66-77; АВИНЬОН 741-44-77; АВТОКЕЙ 995-11-60; АВТОМИР 234-33-66; ИНКОМ-АВТО 2-290-242; МОСРЕНТСЕРВИС 975-77-97; ОВОД 787-53-53; РЕНАМАКС 22-333-55; ЭЛКОМ-ЮНА 981-00-71; **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** АВТОПРАЙМ 334-01-01; АВТОПРОДИКС 702-42-92; АВТОЦЕНТР СТК 336-91-21; ПЕТРОВСКИЙ АВТОЦЕНТР 702-11-11; **АРХАНГЕЛЬСК:** ФЛАГМАН АВТО 27-57-22; **АСТРАХАНЬ:** КАСПИЙГАЗАВТОСЕРВИС 40-89-89; **БАРНАУЛ:** РЕНА-МОТОРС 66-66-30; **БЕЛГОРОД:** РЕНОМЕ-БЕЛГОРОД 35-70-70; **ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД:** АВТО-М 64-44-55; **ВЛАДИМИР:** ИНАВТОСЕРВИС 36-66-36; **ВОЛГОГРАД:** ВОЛГА-РАСТ 36-68-88; **ВОЛОГДА:** СЕВЕРНЫЙ 73-08-39; **ВОРОНЕЖ:** РЕНО СИТИ 23-02-57; **ЕКАТЕРИНБУРГ:** LUCKY MOTORS 256-86-86; АВТОФРАНС 233-60-50; **ИВАНОВО:** АВТОТЕХЦЕНТР 589-600; **ИЖЕВСК:** ТРАНСТЕХСЕРВИС 76-14-88; **ИРКУТСК:** СИБИРСКИЕ АВТОМОБИЛИ И ПРИНАДЛЕЖНОСТИ 560-100; **КАЗАНЬ:** ТРАНСТЕХСЕРВИС 518-35-35; **КАЛИНИНГРАД:** РегионАвтоцентр 77-77-07; **КАЛУГА:** АВТОСАЛОН ПРЕСТИЖ 79-48-48; **КЕМЕРОВО:** АВТОСИБ 375-375; **КРАСНОДАР:** МОДУС 215-02-15; **КРАСНОЯРСК:** АТЛАНТИК МОТОРС 56-09-36; **КУРГАН:** САТУРН-К 53-39-41; **КУРСК:** РЕНОМЕ 32-60-92; **МАГНИТОГОРСК:** КРИСТИНА-АВТО 29-75-54; **МУРМАНСК:** РЕНО-МУРМАНСК 271-422; **НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ:** ТРАНСТЕХСЕРВИС 39-21-21; **НЕФТЕКАМСК:** АВТОРЫНОК 15-977; **НИЖНИЙ НОВГОРОД:** АРЛАН-МОН 74-22-96; **НОВОКУЗНЕЦК:** СИБИРЬ-АВТО-ТРАНС 352-352; **НОВОРОССИЙСК:** К-РАЛЛИ 26-32-79; **НОВОСИБИРСК:** РЕНО-СИБИРЬ 2-119-179; **ОМСК:** АВТОЦЕНТР «RENAULT-ОМСК» 93-52-42; **ОРЕНБУРГ:** АВТОСАЛОН «РЕНОМ» 94-32-36; **ПЕНЗА:** АВТОМАСТЕР 55-25-85; **ПЕРМЬ:** САТУРН-Р 38-55-15; **ПЕТРОЗАВОДСК:** АВТОЦЕНТР СТК 797-011; **ПСКОВ:** АВТО-АС 120-747; **РОСТОВ-НА-ДОНУ:** АВИНГРУП 278-55-37; **РЯЗАНЬ:** НОЕВ КОВЧЕГ 34-68-61; **САМАРА:** АВТОПОВОЛЖЬЕ 926-98-23; **САРАТОВ:** ЭЛВИС 383-828; **СТАВРОПОЛЬ:** ФРАНСМОБИЛЬ 24-78-88; **СТАРЫЙ ОСКОЛ:** РЕНОМЕ-ОСКОЛ 44-54-54; **СТЕРЛИТАМАК:** ТАСКо-МОТОРС 200-001; **СУРГУТ:** ХОЛДИНГ-ГРУПП 51-66-51; **ТВЕРЬ:** НОРД-АВТО 32-25-75; **ТОЛЬЯТТИ:** ЛАНТ 756-560; **ТОМСК:** ИНКОМ 651-751; **ТУЛА:** АВТОКЛАСС 20-40-40; **ТЮМЕНЬ:** АВТОГРАД 220-250; **УЛЬЯНОВСК:** ТЕХЦЕНТР АВТОМИР-СЕРВИС 43-42-43; **УФА:** АВТО-ФОРУМ 923-923; **ЧЕЛЯБИНСК:** АВТОЦЕНТР «САТУРН» 725-77-78; **ЯРОСЛАВЛЬ:** М-КАР 575-594.

КАТАСТРОФА №5

Если из продажи пропадет мыло, то...

...ничего принципиально страшного не случится. Если, конечно, под мылом мы подразумеваем именно цветные пахучие бруски — разве что смывать шампунем с рук машинное масло какому-нибудь механизатору будет не так удобно. Если же говорить о моющих средствах вообще — проблем возникнет много. Во-первых, неизбежно найдутся люди (и их будет немало), которые обрадуются появлению свободного от гигиенических процедур времени. Более сознательные перейдут на жесткие мочалки, пемзу и мыльный корень. И тех и других (последних — в меньшей степени) ждут фурункулезы и дерматиты из-за размножения на теле бактерий. В области активной работы потовых желез (подмышки, половые органы, соски, промежность) станут размножаться еще и грибки. И если хронически не моющийся человек будет к тому же не очень хорошо питаться, то ему не обойтись без противогрибковых, противовоспалительных препаратов, а то и без хирургического вмешательства. Которое осуществит хирург с немытыми руками, между прочим. Короче говоря, выживут только сильнейшие. И потери окажутся наиболее крупными именно в развитых странах — Центрально-Африканская Республика и так прекрасно обходится без шампуня и пены для ванн.

КАТАСТРОФА №6

Если Россия и Бразилия поменяются местами...

...иными словами, все россияне одним прекрасным утром, в зависимости от уровня доходов, проснутся либо в кондиционированных квартирах Ресифи, либо в смердящих фавелах Рио-де-Жанейро. Предположим невероятное — это никого не удивит. Но даже в таком случае переезд из холодной России в жаркую, утопающую в зелени Бразилию вызовет массу проблем. Во-первых, решительно некуда будет девать и без того раздутую армию работников ЖКХ — не станет ТЭЦ, танкеров с мазутом и провалов подготовки к отопительному сезону. Сотрудникам нефтяных, газовых и сталелитейных компаний надо будет срочно переквалифицироваться в крестьян — жить придется за счет продажи апельсинов, кофе, какао и говядины. Разумеется, продажи всего этого добра сильно упадут. Зато поднимутся предприимчивые граждане, организующие скупку у населения не нужных больше пуховиков, шерстяных носков и резиновых сапог за бутылку кашасы и продажу всего этого добра в Россию, страдающим бразильцам. Все, впрочем, не так уж плохо — по площади, численности населения, объему экономики, соотношению между городскими и сельскими жителями Россия и Бразилия очень близки. Одно можем утверждать с точностью — Men's Health будет выходить как прежде, из новой редакции в Сан-Паулу. Ну и, пожалуй, новая российская сборная более достойно выступит на следующем чемпионате мира по футболу.

ПОДНИМУТСЯ ПРЕДПРИИМЧИВЫЕ ГРАЖДАНЕ, ОРГАНИЗУЮЩИЕ СКУПКУ У НАСЕЛЕНИЯ НЕ НУЖНЫХ БОЛЬШЕ ПУХОВИКОВ, ШЕРСТЯНЫХ НОСКОВ И РЕЗИНОВЫХ САПОГ ЗА БУТЫЛКУ КАШАСЫ

КАТАСТРОФА №7

ЕСЛИ ЗАПРЕТЯТ ЖЖ («ЖИВОЙ ЖУРНАЛ», СЕТЕВОЙ РЕСУРС LIVEJOURNAL.COM), ТО...

...в первое время всех захватит апатия. Люди перестанут знакомиться друг с другом, назначать свидания и обсуждать животрепещущие вопросы. После первого шока некоторые начнут-таки покупать газеты, журналы и иногда даже книги, другие вспомнят о существовании бумажных дневников. Через небольшой промежуток времени предприимчивые журналисты издадут ЖГ — «Живую Газету», которая позволит пережить мучительный разрыв с ЖЖ. Ежедневно ЖГ будет принимать от населения сообщения, которые те хотят разместить в бумажном аналоге ЖЖ, а также комментарии к уже опубликованным сообщениям и комментариям. Все это, разумеется, не бесплатно. Постепенно люди привыкнут к новой реальности, появятся конкуренты ЖГ, аналогичные по принципу работы журналы, теле- и радиопередачи и тумбы с уличными объявлениями. MH

Ray-Ban
GENUINE SINCE 1937
WWW.RAY-BAN.COM
РОСС IT.ИМ19С00040
реклама
СМОТРИ ПО-ДРУГОМУ

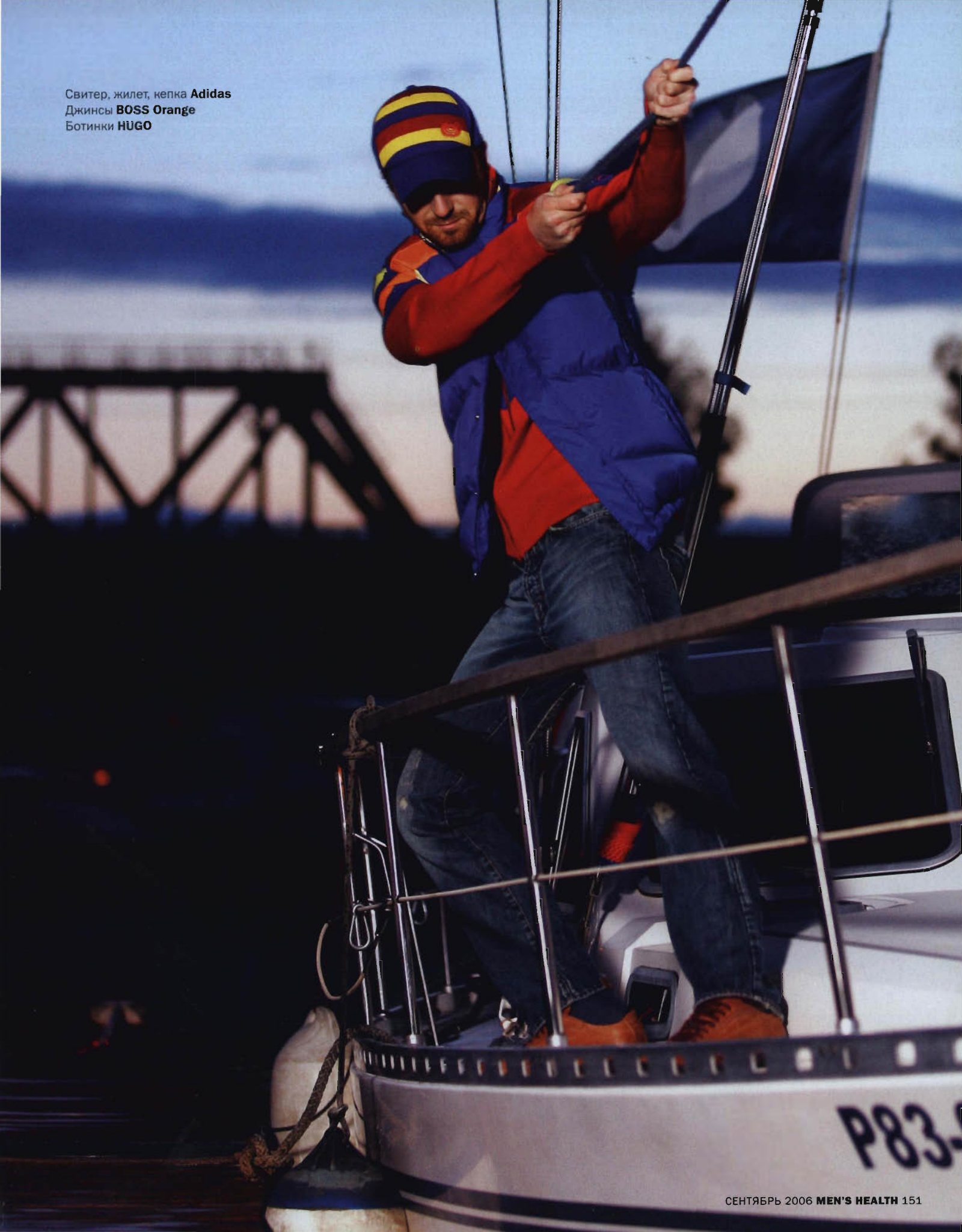
Водолазка **Chevignon**
Брюки **Baldessarini**
Куртка **Salomon Adidas**
Сапоги **BOSS Black**
Шарф **TJ Collection**

МОРСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Нет, тебе не плохо от моря, а по-настоящему хорошо. Яхты, катера, скутеры, круизы — ты не можешь без всего этого жить. Осталось только узнать, во что одеваться во время прогулок по воде.

Рубашка **Salomon**
Галстук **TJ Collection**
Куртка **Patrizia Pepe**
Брюки и ремень **Dolce & Gabbana**
Фуражка **Bancroft**

Рубашка и жилет **Antonio Marras**
Брюки **Patrizia Pepe**
Бушлат **Guess Jeans**
Ботинки **TJ Collection**
Шарф **Adidas**



Свитер, жилет, кепка **Adidas**
Джинсы **BOSS Orange**
Ботинки **HUGO**

Свитер **Adidas**
Джинсы и ботинки **Dolce & Gabbana**
Ремень **Gas**

Рубашка **BOSS Selection**
Галстук **Dior Homme**
Брошь **Philippe Ferrandis**
Жилет **Dsquared²**
Бушлат **Patrizia Pepe**
Брюки **TJ Collection**
Ремень **Chevignon**
Ботинки **Dino Bigioni**

Рубашка **Van Laack**
Вязаная кофта **Adidas**
Джинсы **BOSS Orange**
Ремень **Chevignon**
Аксессуар **Philippe Ferrandis**
Ботинки **Dino Bigioni**

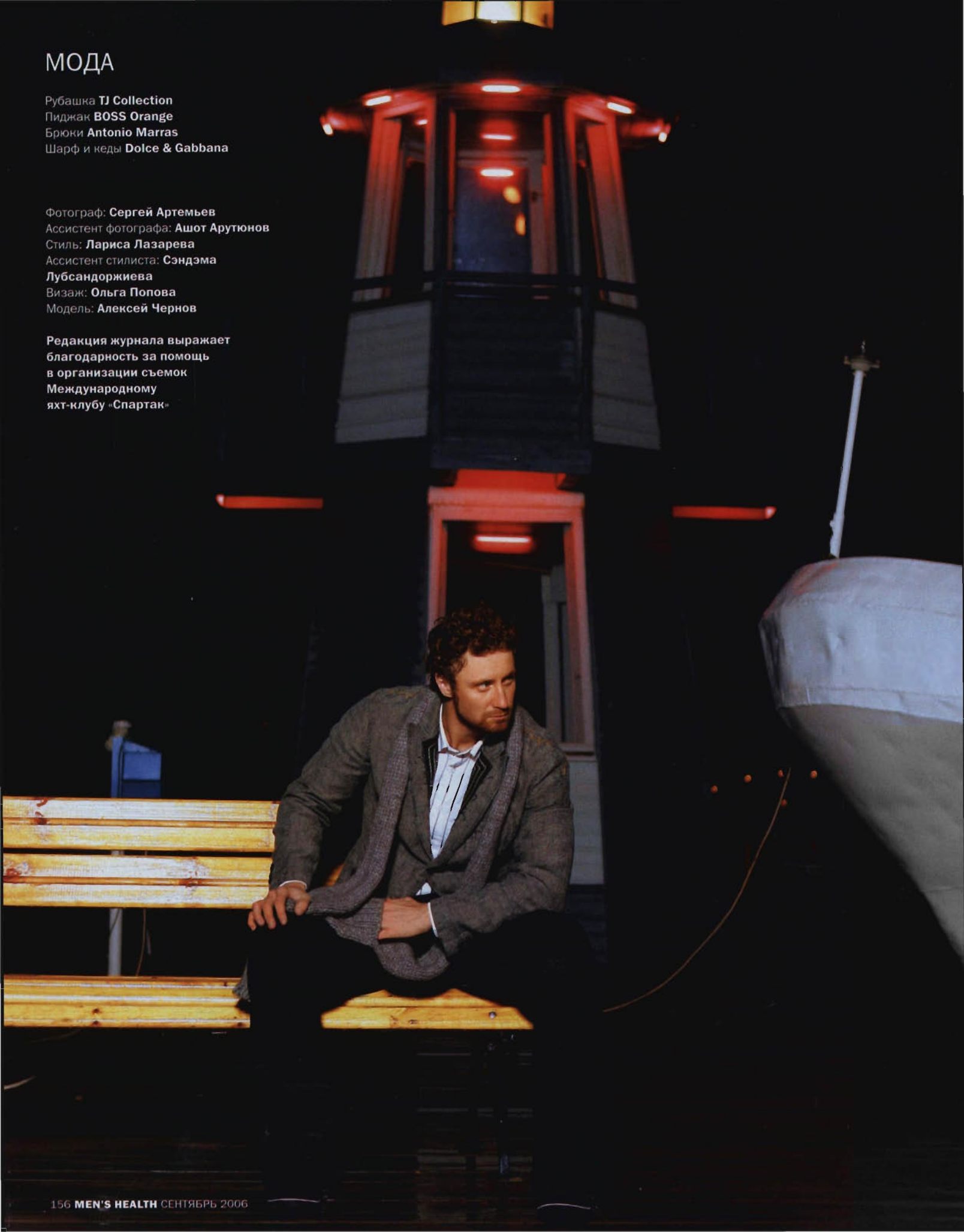
Рубашка и брюки **Hermes**
Кардиган **Firetrap**
Куртка **Dolce & Gabbana**
Перчатки **Lanvin**

МОДА

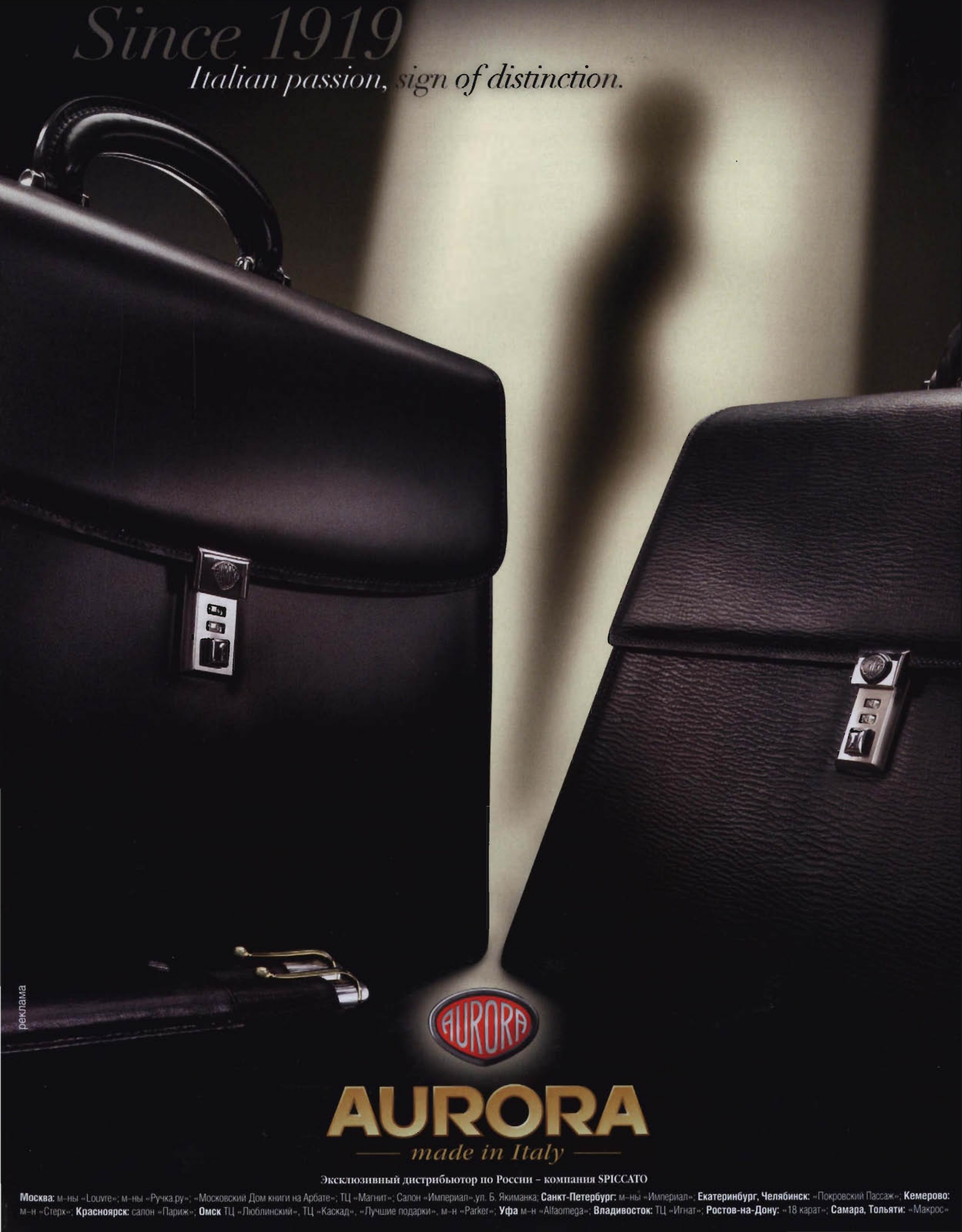
Рубашка **TJ Collection**
Пиджак **BOSS Orange**
Брюки **Antonio Marras**
Шарф и кеды **Dolce & Gabbana**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Ашот Арутюнов**
Стиль: **Лариса Лазарева**
Ассистент стилиста: **Сэндэма Лубсандоржиева**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Алексей Чернов**

Редакция журнала выражает благодарность за помощь в организации съемок Международному яхт-клубу «Спартак»



Вязаный свитер **BOSS Selection**
Жакет и брюки **Louis Vuitton**
Шапка и перчатки **Lanvin**
Ремень **Trussardi Jeans**



реклама

Эксклюзивный дистрибьютор по России – компания SPICCATO

Москва: м-ны «Louvre»; м-ны «Ручка.ру»; «Московский Дом книги на Арбате»; ТЦ «Магнит»; Салон «Империал», ул. Б. Якиманка; **Санкт-Петербург:** м-ны «Империал»; **Екатеринбург, Челябинск:** «Покровский Пассаж»; **Кемерово:** м-н «Стерх»; **Красноярск:** салон «Париж»; **Омск** ТЦ «Люблинский», ТЦ «Каскад», «Лучшие подарки», м-н «Parker»; **Уфа** м-н «Alfaomega»; **Владивосток:** ТЦ «Игнат»; **Ростов-на-Дону:** «18 карат»; **Самара, Тольяти:** «Макрос»

Белиссимо!

Классическая белая рубашка, пожалуй, единственная вещь в этом мире, без которой прожить нельзя. Суди сам: деловая встреча, романтическое свидание, свадьба, похороны, наконец, — ну куда без нее! С чем ее лучше сочетать — показываем.

Фотограф: **Максим Балакин**
Визаж: **Эльза Оюпова для Mosmake**
Модель: **Алексей Крупенин (Modus Vivendis)**

Рубашка **Salvatore Ferragamo**
Пиджак **Dolce & Gabbana**
Шарф **Burberry**
Брюки **Prada**
Ботинки **TJ Collection**

Рубашка и ботинки **Bally**
Кардиган и брюки **Dolce & Gabbana**

Рубашка **Dolce & Gabbana**
Свитер **Richard James**
Пиджак **Gucci**
Платок **Luciano Barbera**
Брюки **Bally**
Ботинки **A.Testoni**

Рубашка **Burberry**
Свитер **Salvatore Ferragamo**
Брюки **Gucci**
Ботинки **TJ Collection**

Рубашка **Lanvin**
Кардиган **Richard James**
Платок **Luciano Barbera**
Джинсы **Dolce & Gabbana**
Ботинки **TJ Collection**

Рубашка **Borrelli**
Пластрон и пояс **Cerruti**
Смокинг **Gieves & Hawks**
Ботинки **HUGO**

БАБЬЕ ЛЕТО — МУЖСКАЯ РАДОСТЬ

Даже если вредный Гидрометцентр отменит солнечную погоду — не унывай. Вдохни летний аромат, вспомни об отпуске и улыбнись.

Richard James Savile Row аромат нежно-цветочный, но в то же время жесткий и мужественный

J'S exte древесно-пряный аромат, а флакон украшен аксессуаром в форме жетона

Incanto Pour Homme Essential — новый оригинальный аромат от **Salvatore Ferragamo** завораживает магией древесных нот

Классический одеколон **GFT** от **GEO.F.TRUMPER** с нотами лаванды и кипариса

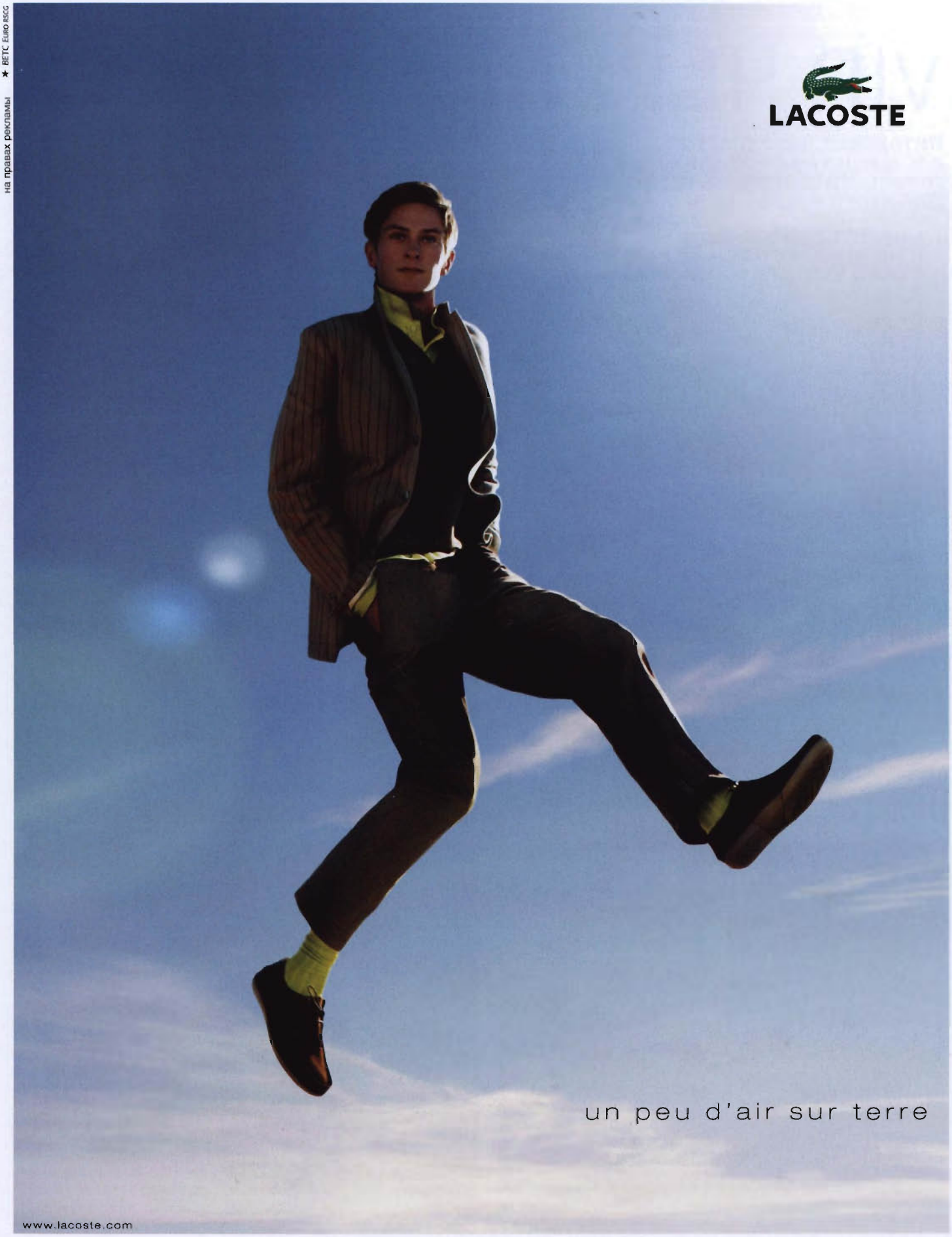
Just Cavalli Blue освежающий аромат с бодрящим аккордом ледяной воды

ATYP'IKKS Generation от **IKKS** — результат работы четырех поколений тулузских парфюмеров

Eua Maximum от **Nickel** — целебный аромат с нотой листа коки

ШАРФ BURBERRY

★ BETC Euro RSCG
На правах рекламы



VIP-ЧЕРЕП

Интеллект интеллектом, а о представительских функциях головы забывать не стоит. Для этого и надо-то немного.

РАДОСТЬ ПАРИКМАХЕРА

Любой цирюльник подтвердит: стричь шевелюристых куда приятнее и проще, чем колдовать над джентльменом с тремя волосинами. Вот и порадуй тружеников расчески. Не упусти уникальный шанс, который дает тебе Adenogen Hair Energizing Formula от **Shiseido**. Аденозин, содержащийся в лосьоне, создает идеальные условия для клеток волос, поддерживает бодрое состояние корней и активизирует сонные, дремлющие луковицы.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ

Ну вот, она уже оценила по достоинству и твой ум, и твою внешность, и твой парфюм Apparition Homme от **Aria**. Теперь, если ты пригласил ее к себе не только для того, чтобы выпить чашечку кофе, пора бы и побриться как следует. Заодно попробовать новую эмульсию после бритья Apparition Homme. Не сомневайся, девушке понравится.

УТРЕННИЕ БАБОЧКИ

Солнце уже взошло, и ты проснулся. Осталось только побриться и увлажнить кожу гелем **Clinique Happy**. И пусть попробуют только всякие милые бабочки и стрекозы не слететься на твой призывный цветочно-фруктовый аромат с оттенком кедра, кипариса и гуаякового дерева!

ПЕРВАЯ СВЕЖЕСТЬ

Плохая новость: горячую воду отключили. Хорошая: **спрей «Эвиан»** с натуральной французской минералкой подходит для всех случаев жизни. Бери и освежайся. Он и в дороге пригодится, и в офисе не помешает, и после бритья лишним не будет.

БАЛЬЗАМ НА РАНЫ

Раздражительность — совсем не мужское качество, даже если речь идет о раздражении кожи. Вот и успокой ее после бритья новым бальзамом **Black XS** с маслом алоэ и силиконовыми полимерами.

ПЛАТКИ SALVATORE FERRAGAMO

на правах рекламы ★ BETC EURO RSCG

Рене Лакост, №1 в мировом теннисе в 1926–1927гг. Основатель Lacoste.

БОДРЫЕ СТАРИКИ

40 лет — не юбилей. Не время подводить итоги, когда вокруг сплошные перспективы. Ведь аромат Eau Sauvage от **Cristian Dior** все так же искрист и востребован, как и в момент своего рождения в 1966 году. Бестселлер — во Франции, лучший классический аромат за последние четверть века — в Германии... Идеальное дневное сочетание для любого времени года. Благороден, непрост, немного отстранен и великодушен: прекрасные составляющие и для аромата, и для человека, который им пользуется. Слишком солиден для твоих лет? Нет проблем. В 1982 году появилась новая версия — Eau Sauvage Extreme, специально для молодежи. Слишком жаркое лето выдалось? Тоже не беда. Есть и облегченная версия Eau Sauvage 100% Glacon, с усиленными начальными нотами.

ПЛАТОК HERMES

ЯНТАРЬ И МАНДАРИН

Будем лаконичны: вот он, новый аромат **Calvin Klein** — Euphoria Men. Везде, где ты появишься, тебя будут сопровождать ноты имбирно-перечного коктейля, японского мандарина, базилика, шалфея и кедра. Само собой, шлейф с нотами пачули, кремовой замши, красного дерева и янтаря. В общем, симфония запахов, как говорят в журналах для девочек.

Реклама

Benvenuto.

Москва, Санкт-Петербург, Алматы, Анапа, Астана, Баку, Балашиха, Барнаул, Белгород, Волгодонск, Воронеж, Днепропетровск, Донецк, Екатеринбург, Жуковский, Иркутск, Казань, Калуга, Караганда, Киев, Киров, Кишинев, Коломна, Краснодар, Красноярск, Курган, Кустанай, Липецк, Магнитогорск, Минеральные Воды, Минск, Мурманск, Набережные Челны, Нижневартовск, Новокузнецк, Новороссийск, Новосибирск, Орел, Оренбург, Рига, Ростов-на-Дону, Рязань, Сочи, Ставрополь, Сургут, Тюмень, Улан-Батор, Уссурийск, Чебоксары, Челябинск, Чита.

MTG Germany

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО В СНГ:
www.mtg-germany.ru

ПОЕЗД ПАССАЖИРНЫЙ

Обычно большинство толстяков считают диету и пытку синонимами. Но для того чтобы сменить надоевший гардероб Гаргантюа, надо быть не пищевым мазохистом, а всего лишь хорошим стратегом.

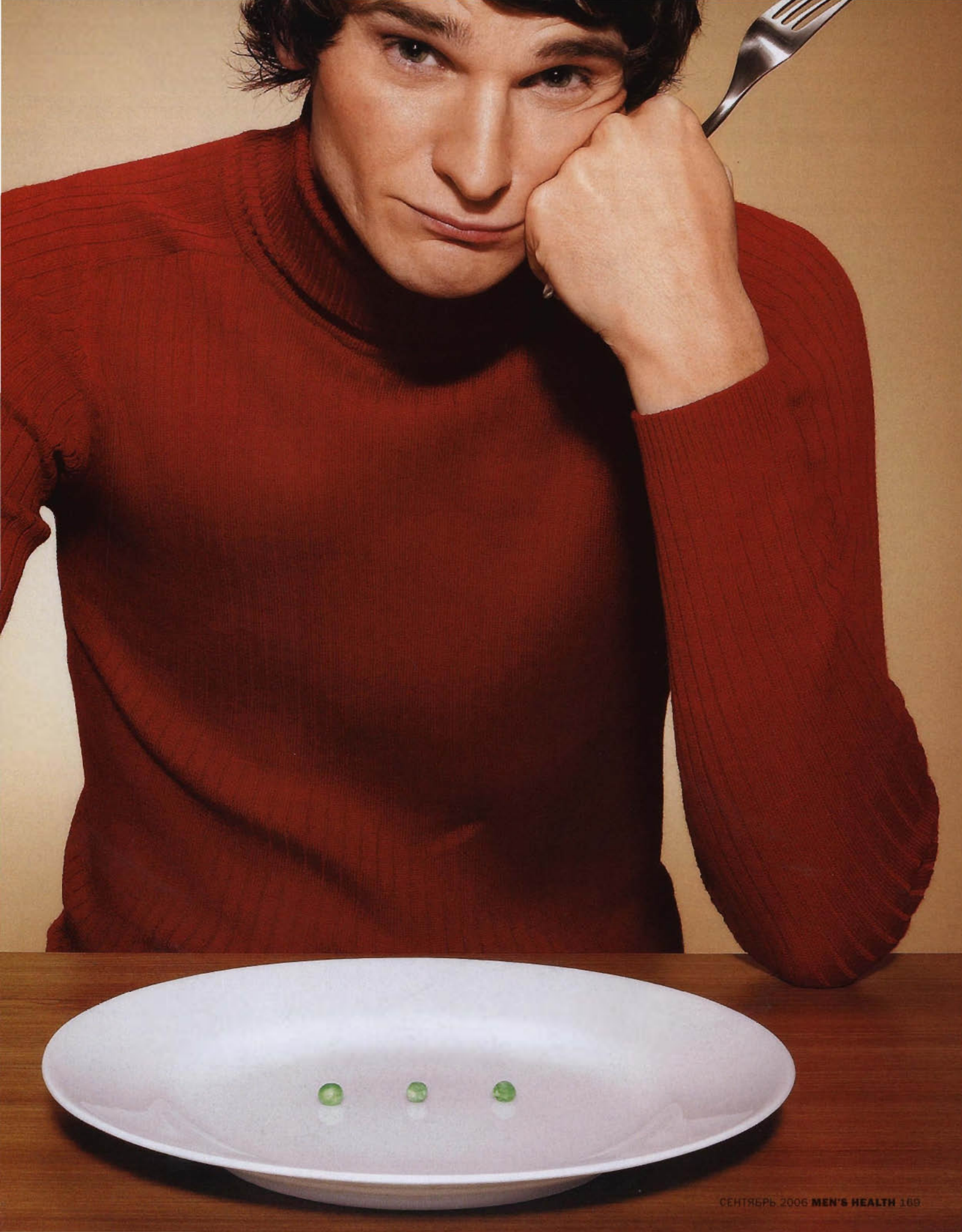
Чтобы не возвращаться каждую весну к тому весу, с которого ты начинал год назад, необходимо ни много ни мало изменить ход собственных мыслей. К примеру, привыкнуть к тому, что лучший завтрак — это не традиционный бутерброд, под завязку набитый углеводами и жирами, а омлет с сыром.

Протеиновый завтрак, обогащенный кальцием, сытнее и усваивается намного дольше, нежели самая полезная овсянка. Кроме того, он позволяет часами удерживать уровень сахара в крови, что, в свою очередь, может удержать тебя от попытки съесть до обеда какой-нибудь кнедлик. Специалисты по контролю за питанием предупреждают — если забыть об обязательном утреннем белке, твой голод в течение дня будет усиливаться, даже если протеина окажется предостаточно в обед или ужин. Кстати, лучшим выбором для обеда и ужина они считают морские продукты и свежие овощи.

Тебе необходимо забыть об алкоголе и фруктовых соках. Первый усиливает аппетит, а второй годится исключительно свежевыжатый. Поскольку только в таком соке нет добавлений обычного сахара, делающего тебя толще, но есть клетчатка, которая замедляет усвоение углеводов. Фруктоза к тому же обладает меньшим гликемическим индексом и не повышает уровень сахара в крови так заметно, как кусок рафинада, растворенный в подкрашенной воде.

> **ЕСЛИ ЗАБЫТЬ ОБ ОБЯЗАТЕЛЬНОМ УТРЕННЕМ БЕЛКЕ, ТВОЙ ГОЛОД В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ БУДЕТ УСИЛИВАТЬСЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ПРОТЕИНА ОКАЖЕТСЯ ПРЕДОСТАТОЧНО В ОБЕД ИЛИ УЖИН**

Высокобелковая диета затруднит работу твоего кишечника, так что пей не меньше 3-5 л воды в сутки. И имей в виду — как бы ни была эффективна твоя диета, терять более килограмма в неделю вредно для здоровья. Если такое происходит, добавь к нашему меню одну порцию фруктов, нежирного сыра или куриного мяса. И не премини наведаться к врачу.



10 ДНЕЙ НА ДИЕТЕ

Перед тобой — конкретное меню, придерживаясь которого, ты заметишь снижение веса уже через 10 дней. В нем нет ничего сложного — основу диеты составляют яйца, молочные продукты и хлебцы с повышенным содержанием клетчатки (в каждом должно быть около 25 ккал и как минимум 2 г клетчатки).

БЫСТРЫЙ И ЛЕГКИЙ ЗАВТРАК

Эти блюда можно приготовить всего за 15 минут. Идеально подходят для будничного рациона.

ОМЛЕТ С СЫРОМ Тебе понадобятся 4 яичных белка (или 3 белка и 1 желток) и 1 ломтик обезжиренного сыра. К омлету прекрасно подойдут 2 кусочка хрустящих хлебцев, богатых клетчаткой. Все, кроме хлебцев, поджарь на оливковом масле и съешь.

ОМЛЕТ С ГОВЯДИНОЙ Готовится так же, как и предыдущее блюдо, но вместо сыра следует добавить 1 ломоть постной говядины размером с пачку сигарет. Хлебцы обязательны!

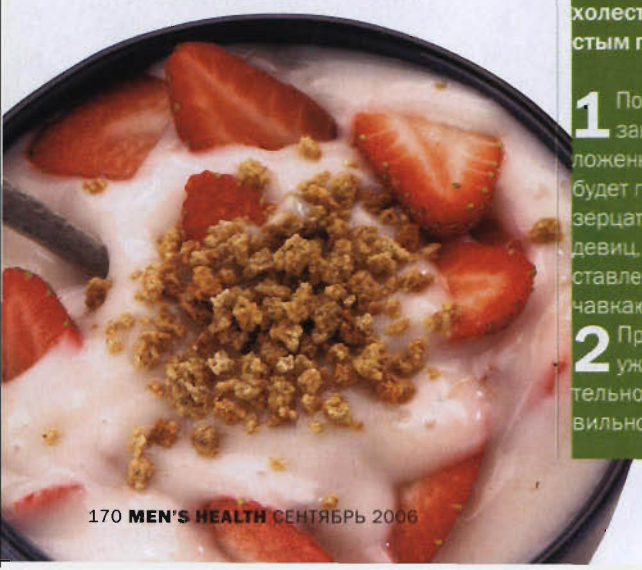
ЗАВТРАК НА БЕГУ

Если времени на еду совсем нет.

БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ 1-2 яйца, сваренных вкрутую, очисти, порежь кружками и положи на 2 хрустящих хлебца. Съешь, запивая апельсиновым соком.

КОКТЕЙЛЬ Взбей в блендере 30-50 г сывороточного протеина с шоколадным вкусом, добавив в емкость немного порезанной клубники и половину банана. Лед, бокал и соломинка — по вкусу.

ЙОГУРТОВАЯ КАША Смешай 180-250 г нежирного йогурта (не более 2%), 1/2 ч. л. корицы и добавь в него 3-4 нарезанной ломтиками клубники. По центру получившейся смеси сооруди живописную насыпь из хлебных крошек.



ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ

Обеды на каждый день. Готовить заранее и желательно носить с собой.

ГОВЯДИНА ГРИЛЬ Поджарь на гриле 2-3 куска постной говядины. Положи их на тарелку с кислой капустой или свежим шпинатом. Еще приготовь на пару или свари 2 чашки брокколи или брюссельской капусты. Можешь соорудить обычный винегрет, не заправляя его маслом.

ОМЛЕТ Берем 4 яичных белка (или 3 белка и 1 желток) и 1 ломтик обезжиренного сыра. Делаем омлет на оливковом масле, добавив на сковороду 2 чашки приготовленных на пару низкокалорийных зеленых и белых овощей. Жуем, заедая омлет 2 хрустящими хлебцами.

КРЕВЕТКИ С ОГУРЦАМИ Свари 150-200 г креветок, очисти и смешай с 1 ст. л. легкого майонеза. К ним же — нарезанный сельдерей, немного зеленого лука, один помидор, зубчик чеснока. Уложи все это на 3 разрезанных свежих огурца или листья зеленого салата.

ОБЕДЫ ДЛЯ ГУРМАНОВ

СОЛЯНКА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ Свари 150-200 г морепродуктов (идеальный вариант — коктейль из креветок, гребешков и лобстеров), добавив в кастрюлю чесночный соус и имбирь. Слей воду, очисти креветки и смешай морепродукты с вареной капустой. Для остроты — немного соевого соуса. То же блюдо можно приготовить из белого куриного мяса, но это не лучший выбор для быстрого снижения веса.

ТОФУ Просто поджарь 60-120 г тофу и съешь его с 2 чашками приготовленных на пару овощей.

МИДИИ ПОД ВИННЫМ СОУСОМ Свари 250-500 г мидий, заправив их белым вином. Добавь чашку грибов и 2 зубчика чеснока. Никакого масла и кетчупа.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА 120-200 г несоленого баночного тунца или обычной вареной трески нарежь мелкими кусочками и смешай с 1 ст. л. легкого майонеза. Добавь тертого чеснока и дольки большого помидора. Положи рыбу с помидорами на листья зеленого салата или свежего шпината и посыпь луковичными кольцами. Доверши кулинарный шедевр 1 ст. л. тертого сыра.

ЧТО ДЕЛАТЬ В РЕСТОРАНЕ

Во время похода в ресторан с друзьями или начальством, которым, конечно, наплевать на свой уровень холестерина и твой состав тела, следуй этим простым правилам, и все пройдет безболезненно:

1 По возможности сам закажи столик, расположенный возле окна. Тебе будет гораздо приятнее созерцать проходящих мимо девиц, нежели буфет с выставленным алкоголем или чавкающих соседей.

2 Приезжай на место уже сытым, предварительно плотно, но правильно перекусив.

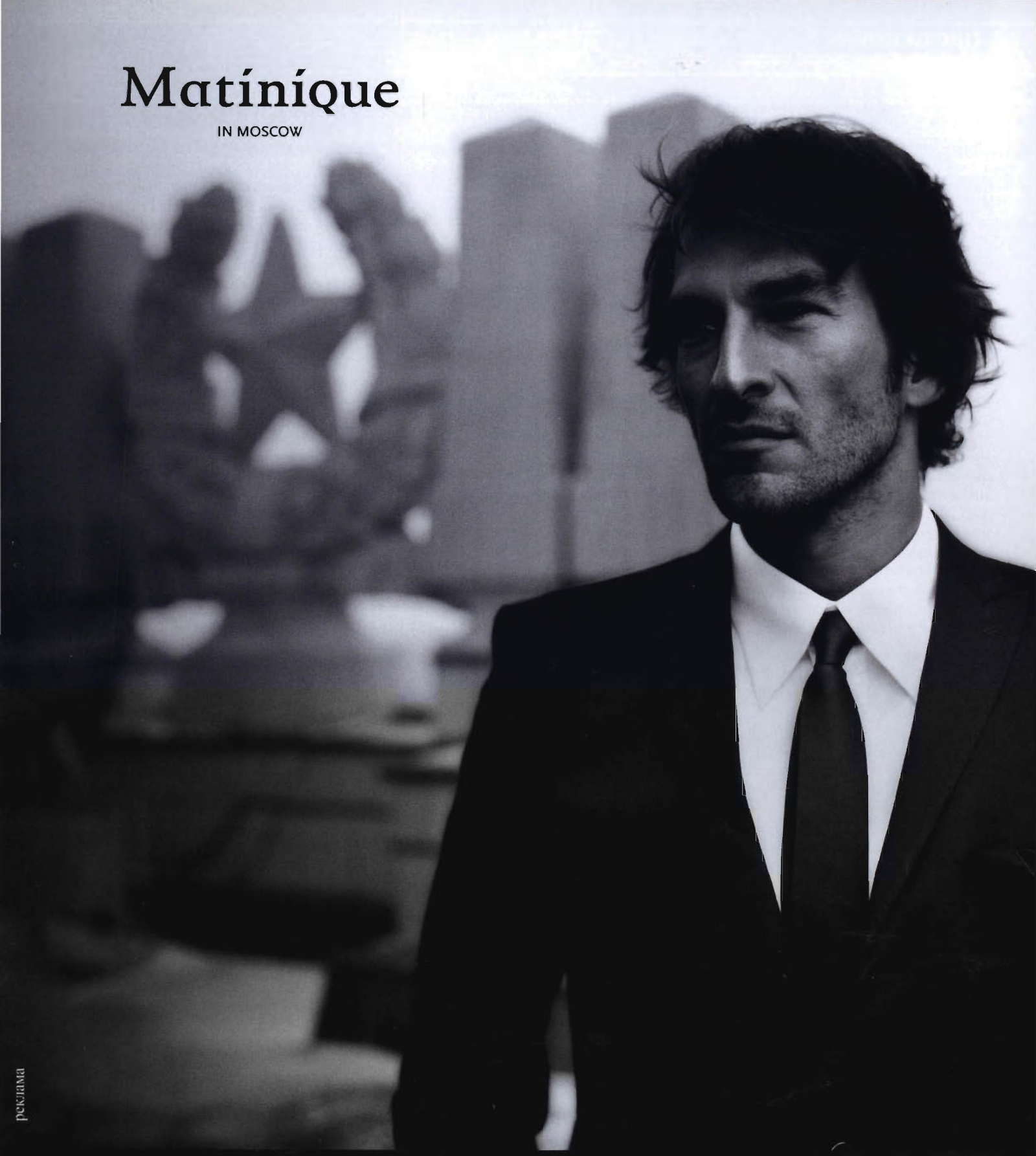
3 Перед тем как войти в ресторан, положи на язык пластинку освежителя дыхания. Это на время блокирует все ненужные на диете ароматы.

4 Сев за стол, сразу закажи стакан томатного сока или «Кровавую Мэри» — томатный сок отбивает аппетит.

5 Во время изучения меню, дабы сдержать нежеланные порывы, вспоминай подробности проведения колонотерапии.

6 Если ты в ресторане, в котором приходится самому накладывать себе еду, возьми самую маленькую десертную тарелку.

7 Выбирая блюда, сразу направься к овощам и салатам, чем и удовлетворись. Но принципиально избегай салатов, заправленных майонезом или маслом.



реклама

COMPANYS

МОСКВА • САНКТ-ПЕТЕРБУРГ • АРХАНГЕЛЬСК • БАРНАУЛ • ВОЛГОГРАД • ЕКАТЕРИНБУРГ • ИЖЕВСК • КАЗАНЬ
КАЛИНИНГРАД • КРАСНОДАР • КЕМЕРОВО • МИНСК (БЕЛОРУССИЯ) • НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ • НИЖНИЙ
НОВГОРОД • ПЯТИГОРСК • РЯЗАНЬ • САМАРА • СОЧИ • СТАВРОПОЛЬ • СЫКТЫВКАР • ТВЕРЬ • ТОМСК
ТЮМЕНЬ • УФА • ЧЕЛЯБИНСК • ЯРОСЛАВЛЬ

отдел региональных продаж (495) 933 37 52 • www.companys.ru

БЫСТРЫЙ И ЛЕГКИЙ УЖИН

Ежедневное меню. По желанию любое обеденное блюдо можно заменить на одно из этих.

РЫБА НА ГРИЛЕ Поджарь на гриле 150-200 г минтая, трески или креветок. Положи их на тарелку, полей лимонным соком и съешь вместе с 2 чашками приготовленных на пару овощей и зеленым салатом.

ИНДЕЙКА ГРИЛЬ Приготовь на гриле 120-200 г белого мяса индейки или куриных грудок. К этому добавь одну небольшую печеную картошку и чашку вареных овощей или зеленый салат. С индейки снимай кожу и избегай красного мяса. Также дозволяется съедать не более 3 небольших картофелин в неделю.

ФАСТ-ФУД

Закажи среднюю порцию сашими с морковью, огурцами и редисом. Съешь с соевым соусом и васаби, обязательным для безопасности кишечника. Запей тарелкой мисо-супа.

Один средний гамбургер без майонеза и зеленый салат (соус к салату, кола, молочные коктейли и добавка исключены!). Подходя к кассе, молчи и старайся не дышать. Свой заказ запиши на листочке и покажи кассиру.

ВРАГИ УСПЕХА

1 Пропускная способность Самый распространенный просчет тех, кто привык питаться «как все», — не завтракать или не ужинать. Но пропускать любой из 4-6 суточных приемов пищи нельзя, это аксиома. Чрезмерно долгие перерывы между едой сильно понижают уровень сахара в крови, что опасно усиливает аппетит.

2 Недержание На диете время от времени возникает острейшее желание сжевать какую-нибудь запретную сладость. К примеру, свежее фружеле с цукатами или горсть конфет «Взлетная». Такое стремление является не физиологической потребностью, а обыденной психологической привязанностью к прежним удовольствиям.

3 Перехват Возьми за правило питаться только в специально отведенное время и в специально отведенных для этого местах. Не позволяй себе и коллегам оставлять на рабочем столе любое подобие закусок. Несколько неосознанных попыток перехватить пару калорийных крекеров по ходу дела могут свести все суточные усилия на нет.

4 Большой куш Не воспринимай слишком буквально высказывание о важности выбора верных продуктов, а не их количества. Переедание даже самых диетических деликатесов не дает ничего, кроме лишних калорий.

5 Запасный выход Тщательно планируй покупки. Люди, достигающие поставленной цели, всегда довольны собой. Худые и счастливые, они утрачивают наблюдательность и на радостях начинают есть то же, что и их домочадцы. Особенно когда запасы еды, приносящей им успех, заканчиваются.

6 Добавочная стоимость Даже если ты питаешься только бурым рисом, хлебом из отрубей и дождевой водой, не забывай о балансе суточных калорий. Любой дополнительный кусок шпината должен компенсироваться уменьшением калорийности последующих приемов пищи.

7 Расстройство желудка Положительно настроенный человек ест намного меньше, чем законченный пессимист. А потому перестань волноваться и чаще улыбайся. Иначе старая привычка заедать плохое настроение подвергнет серьезной опасности все мероприятие.

УЖИН ДЛЯ ГУРМАНОВ

КРЕВЕТКИ С КУРИЦЕЙ Свари 180-250 г креветок, очисти их и смешай с кусочками вареной куриной грудки. Добавь 2-3 ст. л. тертого чеснока, полбокала белого сухого вина и немного петрушки для придания вкуса (петрушка также обладает легким мочегонным эффектом). Укрась сверху нарезанными дольками красного или желтого перца.

ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ Поджарь 4-5 рыбных палочек на оливковом масле или масле из виноградных косточек (которое не меняет запах и вкус любого продукта). Добавь 2 чашки спаржи и дольку лимона.

ПЕРЕКУСЫ

Ты можешь позволить себе не более трех перекусов в день. Основная задача этих закусок — перебить чувство голода между приемами пищи без вреда для кошелька и живота.

ЙОГУРТ Любой обезжиренный йогурт, питательная ценность одной порции которого должна варьироваться в диапазоне 80-100 ккал.

СЫР 2 треугольничка плавленого сыра или 2 куска обычного сыра с листиком салата.

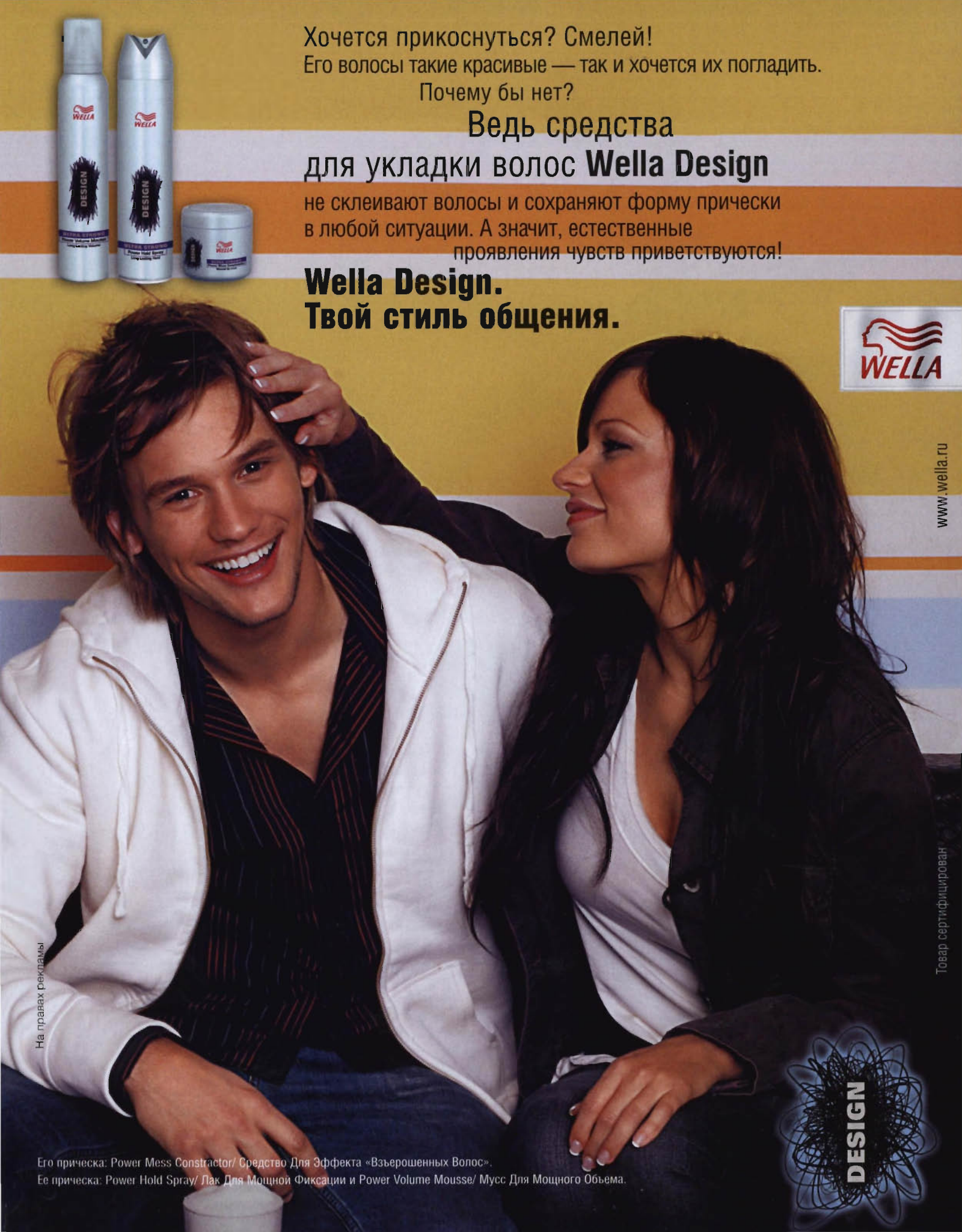
ЙОГУРТ С ДОБАВКАМИ 1 порция обезжиренного йогурта с 2 ч. л. изюма и 1 клубникой, порезанной ломтиками.

ПУДИНГ Порцию обезжиренного йогурта смешай с 2-3 ч. л. шоколадного десерта.

КОФЕ С МОЛОКОМ Кофе стимулирует расщепление жиров и способствует профилактике диабета. Не пользуйся заменителями сахара, лучше съешь 1 хлебец с чайной ложкой натурального фруктово-ягодного десерта.

ДАРЫ МОРЯ Свари или приготовь на гриле 5-6 крупных креветок или 120-150 г трески. Полей это свежевыжатым соком лимона, упакуй в бокс и носи с собой на работу.

ЗАРОДЫШ Свари 1 куриное яйцо, очисти его от скорлупы, порежь и заверни в лист зеленого салата. МН


Хочется прикоснуться? Смелей!
Его волосы такие красивые — так и хочется их погладить.
Почему бы нет?
Ведь средства
для укладки волос Wella Design
не склеивают волосы и сохраняют форму прически
в любой ситуации. А значит, естественные
проявления чувств приветствуются!
Wella Design.
Твой стиль общения.
WELLA
www.wella.ru
На правах рекламы
Товар сертифицирован
DESIGN
Его прическа: Power Mess Constructor/ Средство Для Эффекта «Взъерошенных Волос».
Ее прическа: Power Hold Spray/ Лак Для Мощной Фиксации и Power Volume Mousse/ Мусс Для Мощного Объема.

ВИДЫ ПЕДАЛЬНЫХ

На велосипеде для даунхилла нечего делать в городе, а на BMX глупо ехать в горы. В наши дни «просто велосипедов» больше не существует. Поэтому прежде, чем завести себе стального коня, надо четко понимать, где и как ты собираешься его выгуливать.

Текст: **Роман Старов**

ФОТО: IMAGE BANK, REPORTAGE, TAXI/FOTOBANK.COM, ALAMY/UNIMA

КРОСС-КАНТРИ

То есть максимально быстрая прогулка по весьма пересеченной местности.

> СМОТРИ НА ВЕРХНЮЮ ТОЧКУ ПОДЪЕМА — ЭТО ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ РАВНОВЕСИЕ. ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ТЕБЕ ДО НЕЕ НЕ ДОТЯНУТЬ — СЛЕЗАЙ И ИДИ ПЕШКОМ

Имей в виду

ЛИШНИЕ ХЛОПОТЫ Велогонщика со стажем видать издалека. Никаких резких телодвижений. Торс расслаблен, ноги работают быстро и плавно. Если представить, что педаль — это стрелка часов, то с одиннадцати до часа дави вперед, с часа до пяти — жми вниз, с пяти до восьми — толкай назад, потом передавай эстафету другой ноге. И не вставай в седле без особой надобности. Чем больше раскачиваешь байк, оборудованный амортизаторами, тем больше тратишь сил, которые тебе еще очень пригодятся во время преодоления препятствий.

ПОДЪЕМ Захотелось привстать-поднажать? Борись с этим желанием, пока возможно. Благо переключатели скоростей под руками. Старайся не терять темпа и не сбивать дыхания (выдох на нажатие педали). Отрываться от седла стоит, когда:

- подъем слишком крут и надо перенести центр тяжести тела за седло, чтобы улучшить сцепление заднего колеса с трассой;
- подъем невелик и его можно быстро проскочить не переключая скоростей;
- преодолеваешь препятствия, требующие быстрого перемещения центра тяжести тела.

И еще. Смотри на верхнюю точку подъема — это поможет сохранить равновесие. Если чувствуешь, что тебе до нее не дотянуть — слезай и иди пешком. Это даже на официальных соревнованиях не запрещается.

СПУСК Проблемы возникают, если он слишком крут. Испугался сразу — иди пешком. Если в процессе — не пытайся зажимать тормоза, сползать с седла вперед и ловить ногами землю. Самый вероятный результат: удар о руль и полет кувырком. Более подробно о правильном съезде с кручи — в разделе «Даунхилл». А пока поучимся падать с наименьшими потерями. Чтобы восстановить контроль над байком, надо привстать на педалях и сместить центр тяжести за седло. Не помогает? Оставляй одну ногу на педали, ложись животом на седло и пытайся остановиться, используя, но не блокируя тормоза и другую ногу. Даже если падения избежать не удастся, полет вверх тормашками тебе не угрожает.

ПРОЧИЕ НЕПРИЯТНОСТИ

- **Камни, кочки и бордюры** Если они невелики, вспомни о том, что у байка есть амортизаторы. Будешь суетиться и объезжать — потеряешь скорость и равновесие. Если препятствие побольше, чем просто камень, неплохо бы научиться его переезжать. Делается это так: подъехал, сместил центр тяжести назад, откинулся, приподнял переднее колесо и нажал на педаль. Как только переднее колесо коснулось земли на другой стороне, резко наклоняйся вперед, чтобы облегчить заднее.
- **Зыбучие пески** Въезжаешь слишком медленно, переднее колесо зарывается в песок. Излишек скорости — и колесо начинает вихлять. Выбери золотую середину и крепче держи руль.

АГРЕГАТ: МАУНТИНБАЙК

Рама: сталь, алюминий, хроммолибден, титан. **Амортизаторы:** пружинно-масляные, воздушно-масляные, эластомеры. **Колеса:** 26 дюймов (иногда 24). **Тормоза:** ободные (V-brake) или дисковые. **Скорости:** 21 и 27. **Бывают трех видов:** полноподвесочные (амортизаторы на обоих колесах), с жесткой задней подвеской (hardtail) и мягкой (softail), в последнем гибкость конструкции заднего треугольника выполняет роль амортизатора.
Цена: от $350

> ЧЕМ КРУЧЕ СПУСК, ТЕМ БЫСТРЕЕ ТЫ УТРАТИШЬ КОНТРОЛЬ ЗА СКОРОСТЬЮ. В МОМЕНТ, КОГДА ЭТО ПОЧУВСТВУЕШЬ, НЕ ПАНИКУЙ

АГРЕГАТ: DH-БАЙК

ДАУНХИЛЛ

Спуск на бешеной скорости (иногда более 100 км/ч) по почти отвесным и крайне неровным склонам.

Имей в виду

Прежде чем покупать такого монстра и супердорогую защиту для собственного организма, стоит проверить, насколько тебе понравятся ощущения во время головоломного спуска на обычном маунтин-байке. А заодно и освоить кое-какие азы.

ЗАБЛУЖДЕНИЯ «Не зажимай передний тормоз — перелетишь через руль». Если ты с детства запомнил эту фразу, постарайся как можно скорее ее забыть. Особенно если собираешься съезжать со склона, когда заднее колесо едва касается земли. Заблокировать его можно легчайшим движением, но вместо торможения ты получишь занос. Поэтому запомни новое правило. На передний тормоз приходится 75% нагрузки, и нужен он для того, чтобы замедлять движение вниз. А задний надо использовать, чтобы не терять равновесия и улучшать управляемость на поворотах. Пока не научишься правильно обращаться с передним тормозом, в даунхилле тебе делать нечего.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫКАТ Первые уроки съезда лучше начинать не на Килиманджаро, а на небольшом (до 10 м) и не слишком отвесном склоне с твердым грунтом. Самое главное, чтобы в том месте, куда ты собираешься прибыть сверху, был простор для торможения — не менее 12 м. Первая задача: спуститься как можно медленнее, используя уже освоенные навыки управления тормозами.

Рама: сплавы алюминия, хроммолибден, титан, вытянутая, низкое седло. **Амортизаторы:** пружинно-масляные на обоих колесах. **Обода:** двойные и тройные усиленные, ширина до 3 дюймов. **Тормоза:** дисковые гидравлические. **Скорости:** от 3 до 9 (звездочки сзади), передняя звездочка — одна. Защищена сверхпрочным рокрингом. Для езды по ровной дороге и по склону вверх не предназначены. Вес до 20 кг. **Цена:** от $2000

Итак, ты наверху. Центр тяжести переноси назад, но не сильно, чтобы не разгрузить переднее колесо. Так проще контролировать скорость, да и для выката позиция самая удачная. Если во время торможения покрышки начинают шипеть — значит, они заблокированы и управлять ими невозможно. Выход простой: немедленно ослабь зажим. Чем круче спуск, тем быстрее ты утратишь контроль за скоростью. В момент, когда это почувствуешь, не паникуй. Примерно на середине спуска сфокусируй взгляд на участке, на который будешь выезжать, и полностью отпусти тормоза. Самое важное здесь — сделать это вовремя. Непосредственно перед выкатом сдвинься ближе к середине байка. В процессе тренировок ты довольно быстро убедишься, что оптимальная траектория спуска с кручи — прямая линия, даже если она идет через пару выбоин и кочек. Чем больше поворотов на склоне, тем быстрее ты сверзишься. Кстати, о поворотах.

ВПИШИСЬ ПРАВИЛЬНО Во время крутых поворотов на склоне педали должны быть в горизонтальном положении. В момент поворота наклоняй велосипед и держи верхнюю часть тела прямо, как на горных лыжах. Крепко упрись ладонями в руль и надави на раму коленом в сторону поворота. Это избавит от скольжения переднее колесо.

Suzuki SX4 – тайна имени

Говорят, что имя человека во многом определяет его судьбу. Имя - это своеобразная тайна, раскрыв которую, можно узнать очень многое. Возьмем, к примеру, автомобиль. Найти, а точнее, придумать достойное имя для автомобиля отнюдь не просто: ведь, как говорится, как вы лодку назовете, так она и поплывет.

Совсем недавно на страницах журнала я увидел новый автомобиль - Suzuki SX4. И надо сказать, меня очень заинтересовали эти три символа - SX4. Я начал искать ответ на свой вопрос в Интернете. И нашел его достаточно быстро. Как оказалось, эти три символа - SX4 - в названии автомобиля являются своеобразной кодировкой, или шифром, этого автомобиля, где «S» означает спорт, что напрямую связано с образом жизни; «X» - знак перекрестной концепции; «4» обозначает четыре времени года, так как люди, ведущие активный образ жизни, выезжают тогда, когда они захотят, следуя ветру перемен.

Рядом со статьей об автомобиле размещалась его небольшая фотография. Увеличить, к сожалению, ее не удалось, поэтому, не долго думая, я решил съездить в ближайший от меня салон Suzuki, чтобы наглядно убедиться в том, что имя автомобиля полностью соответствует его сущности.

Но если уж быть до конца честным, то надо сказать, что выбором нового автомобиля я был озадачен уже очень давно, наверное, еще и этот момент послужил импульсом к посещению автосалона. Мне 29 лет, и я уже долгое время не могу остановиться на выборе того единственного автомобиля, который бы полностью подошел моему достаточно разнообразному стилю жизни: я люблю путешествовать, люблю общаться с друзьями, одним словом, люблю активный образ жизни. До сих пор я не мог отдать свое предпочтение какому-то одному автомобилю: одни слишком громоздкие, другие, наоборот, настолько миниатюрны, что больше смахивают на «женские машинки».

Когда я вошел в салон, я был очень удивлен, так как не мог поверить в то, что этот автомобиль именно тот, о котором я читал некоторое время назад. Дизайн Suzuki SX4 настолько уникален, что это трудно описать словами: он объединяет динамизм внедорожника с элегантностью пассажирского автомобиля. Глядя на него со стороны, трудно поверить, что с технической точки зрения он может тягаться с настоящим джипом. У SX4 очень интересная трансмиссия (кстати, цифру «4» в названии можно отнести и к системе привода 4x4), ее работа возможна в трех режимах: переднем приводе, автоматическом полном приводе и заблокированном полном приводе. Возможность выбора одного из трех режимов является незаменимым подспорьем для безопасной езды по непредсказуемым российским дорогам.

В этих трех символах - SX4 - оказалось скрытым, как бы пафосно это ни звучало, мое душевное равновесие: я наконец-то нашел то, что так долго искал, - автомобиль на все случаи жизни. Так называемый кроссовер - автомобиль, сочетающий в себе проявления функциональности автомобилей нескольких классов. Что и говорить, Suzuki SX4 стал полным отражением моего стиля жизни. Думаю, кто любит перемены, любит драйв и жизнь во всех ее проявлениях, тот поймет меня без труда. А для меня знакомство с Suzuki SX4 стало еще одним подтверждением того, что имя - это не пустой набор букв.

За дополнительной информацией по наличию автомобилей, их комплектации, пожалуйста, обращайтесь к официальным дилерам Suzuki. Адреса официальных дилеров Вы сможете найти на www.suzuki-motor.ru.

На правах рекламы

> ИДЕАЛЬНО РАБОТАЮЩИЙ ВЕСТИБУЛЯРНЫЙ АППАРАТ — ВОТ ГЛАВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ТРИАЛИСТА

ТРИАЛ

Преодоление на байке всяческого рода препятствий — природных, специально созданных, индустриальных и городских. Триальные велосипеды принято разделять на два класса: «сток» и «мод». Первый не слишком отличается от обычного горного байка и на нем можно вполне сносно перемещаться по городу. Второй — исключительно для статичных спортивных нагромождений и препятствий.

Имей в виду

Идеально работающий вестибулярный аппарат — вот главный инструмент триалиста. Исходная позиция для большинства трюков: стоишь на двух колесах. Жутко непростая штука для человека неопытного. Примемся за азы.

КАЧЕЛИ Исходная позиция: едешь со скоростью пешехода. Шатуны педалей параллельны земле. Толчковая нога — сзади. Все в порядке? Теперь зажимай оба тормоза и… Помнишь, как в детстве раскачивался на качелях? Это примерно то же самое. Главная задача — устоять в вертикальном положении, по очереди переставляя колеса в сторону завала. Итак, резкая остановка. Смещаешь центр тяжести вперед, руки уперлись в руль. Ноги расслаблены и полусогнуты, стопы напряжены. Выше чем на пару сантиметров отрывать колесо от земли не надо. А теперь центр тяжести чуть назад и опускай заднее колесо в ту сторону, куда тебя тянет упасть. Настала очередь вытягивать вверх переднее колесо. И переставлять. Потом снова заднее… Для того чтобы простоять несколько минут, требуется не менее 10-15 упорных тренировок. Если получится быстрее, можешь начинать приценяться к триальным байкам и приступать к более сложным трюкам.

АГРЕГАТ: СТОК

Рама: задний треугольник занижен, база (расстояние от руля до седла велосипеда) вытянута. **Амортизаторы:** отсутствуют, либо воздушно-масляные только на переднем колесе. **Колеса:** 26 дюймов. **Тормоза:** ободные — V-brake или гидравлические. **Скорости:** может быть и несколько, но впереди всегда одна звездочка с рокрингом, который служит и средством защиты, и дополнительной точкой опоры. Некоторые стоки снабжены седлом.

АГРЕГАТ: МОД

Рама: еще ниже и легче. **Амортизаторы:** нет. **Тормоза:** ободные — V-brake или гидравлические. **Колеса:** 20 дюймов. **Скорость:** одна. На передней звездочке бэш, защита более прочная, чем рокринг. Седло отсутствует — все элементы выполняются в стойке на педалях.

BMX

Многообразен и причудлив. Street/Freeride — покатушки по улицам, лестницам и парапетам со съездами по перилам и прочим граням. Dirt-Dirt — прыжки на земляных трамплинах. Flatland — трюки на ровном месте. Vert — катание в специализированных парках.

Имей в виду

Если не освоишь баннихоп (прыжок кролика), то и думать о BMX не стоит. Попробовать можно на любом велике. Суть проста — надо подпрыгнуть на ходу так, чтобы оба колеса оторвались от земли. Чем выше, тем лучше. Итак, едем. Не слишком быстро. Собираемся с духом и отклоняемся назад и вниз — немного за седло. Теперь тяни руль на себя, чтобы поднять переднее колесо. Чем выше поднимешь, тем выше прыгнешь. Когда переднее колесо уже в воздухе, резко поднимайся вверх и вперед, зацепи педали и — вверх. Как зацепить? Нажми вниз и слегка назад. Не переноси на них весь вес тела. Твоя задача — загнуть стопы носками вниз и поддеть. Самый сложный элемент трюка, между прочим. Когда наконец начнет что-то получаться, ты обнаружишь, что прыгаешь слишком низко. Что делать? Помнишь, как распрямлял ноги во время подъема? А теперь пробуй их поджать в полете, подтянув байк к себе. Но это уже на настоящем легком BMX-байке. И в соответствующей защитной экипировке. Ну а шлем должен быть на голове любого байкера. Даже весьма далекого от экстрима.

АГРЕГАТ: BMX

Рама: низкая, алюминий, хроммолибден, титан, укороченная база. **Колеса:** 20 или 24 дюйма. **Скорость:** одна. **Тормоза:** ободные (пружинно- или воздушно-масляные). **Руль:** V-образный со специальным приспособлением для тросиков тормозов, которые не запутываются при прокручивании руля на 360°. Выбор конкретной модели и комплектации зависит от стиля катания. Короткая база делает велосипед более маневренным, что актуально для Flatland. Более длинная база обеспечивает мягкое приземление, то есть оптимальна для Street/Freeride.

> ЕСЛИ НЕ ОСВОИШЬ БАННИХОП (ПРЫЖОК КРОЛИКА), ТО И ДУМАТЬ О BMX НЕ СТОИТ. ПОПРОБОВАТЬ МОЖНО НА ЛЮБОМ ВЕЛИКЕ

ДЛЯ ГОРОДА

Имей в виду

Ты пока еще не в Европе живешь. А стало быть, оседлав двухколесную машину, становишься как минимум не вполне желанным участником движения. На дороге — для водителей, на тротуаре — для пешеходов. Увы, городская специфика — подземные переходы, людные улицы, тоннели, развязки и т.д. — волей-неволей заставят тебя соседствовать и с теми и с другими. Особое внимание, естественно, следует уделять автомобилистам.

● Внимательно изучи ПДД. Хотя бы для того, чтобы в случае любого происшествия, в том числе и с участием пешехода, твердо знать, прав ты был или виноват.

● На проезжей части не забывай обозначать поворот и перестроение в другой ряд. Вытянутая вбок левая рука — поворот или перестроение влево, вытянутая вбок и согнутая в локте — вправо. Если при этом сзади кто-то перестает бешено сигналить или притормаживает — это хорошая примета. Тебя поняли.

● Прежде чем оторвать руки от руля или оборачиваться, осмотри дорогу впереди. Любая неровность может стать причиной потери управления. Чем это закончится на улице с оживленным потоком, нетрудно догадаться.

● Рассекаешь вдоль припаркованных автомобилей — объезжай их с расчетом на внезапно распахнутую дверь (среди отечественных авто самая «захватистая» у «Оки»). Особенно на тихих улицах и во дворах, где водитель вряд ли станет заглядывать в зеркала заднего вида. А услышать тебя он просто не может.

● На светофорах старайся выехать первым, чтобы водители успели воспринять тебя в качестве участника движения. Это нетрудно, поскольку начальное ускорение у тебя больше, чем у среднестатистической машины. Но в сухую погоду.

● При необходимости повернуть влево на перекрестке безопаснее всего уйти на тротуар. Если все же решил рискнуть, постарайся произвести маневр под прикрытием троллейбуса или автобуса.

● После сильного дождя более актуален другой маневр. Проезжай светофор в последних рядах и дожидайся, пока загорится красный свет. Теперь у тебя есть небольшой запас времени для того, чтобы на опустевшей дороге объехать самые обширные лужи.

● Чем ярче твоя одежда и шлем — тем лучше. Светоотражающие нашивки — прекрасно.

● Лучшее противоугонное средство для байка — это ты. Никакие тросики и замки не спасают. Особенно если велик хороший.

● Лучшее средство самообороны — твой байк. Не потому, что увесистый, а потому, что едет быстро. МН

АГРЕГАТЫ

Гибрид: пригодный для езды почти везде, кроме тяжелого бездорожья, не слишком отличается от маунтинбайка. Немного тяжелее и выше рама. Чуть уже колеса, что облегчает движение по асфальту.

Турист: трудяга-родственник шоссейного, у которого и унаследовал руль и более высокую посадку. Амортизаторов нет. Проедет везде, правда, на кочках жестковато. Быстрее гибрида, хотя менее поворотлив (зато без рук можно ехать легко). Тяжелее гоночного, но прочнее и грузоподъемнее.

Городской: удобство, простота, грузоподъемность. Не более 7 скоростей, чаще — одна. Особенно у складных, тоже относящихся к этому классу. Тяжеловат и неспешен. Зато в нем почти нечему ломаться. **На все три разновидности сити-байка можно навешивать фары, багажники, корзинки и прочие аксессуары.**

реклама. товар сертифицирован

давай будем просто друзьями...

i am what i am*

*Я-это Я

RBK O.G. MID

RBK

WWW.REEBOK.RU

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ОЛИМП

Богом быть трудно, хотя, в принципе, возможно. Проверь, какое место досталось бы тебе в античном пантеоне.

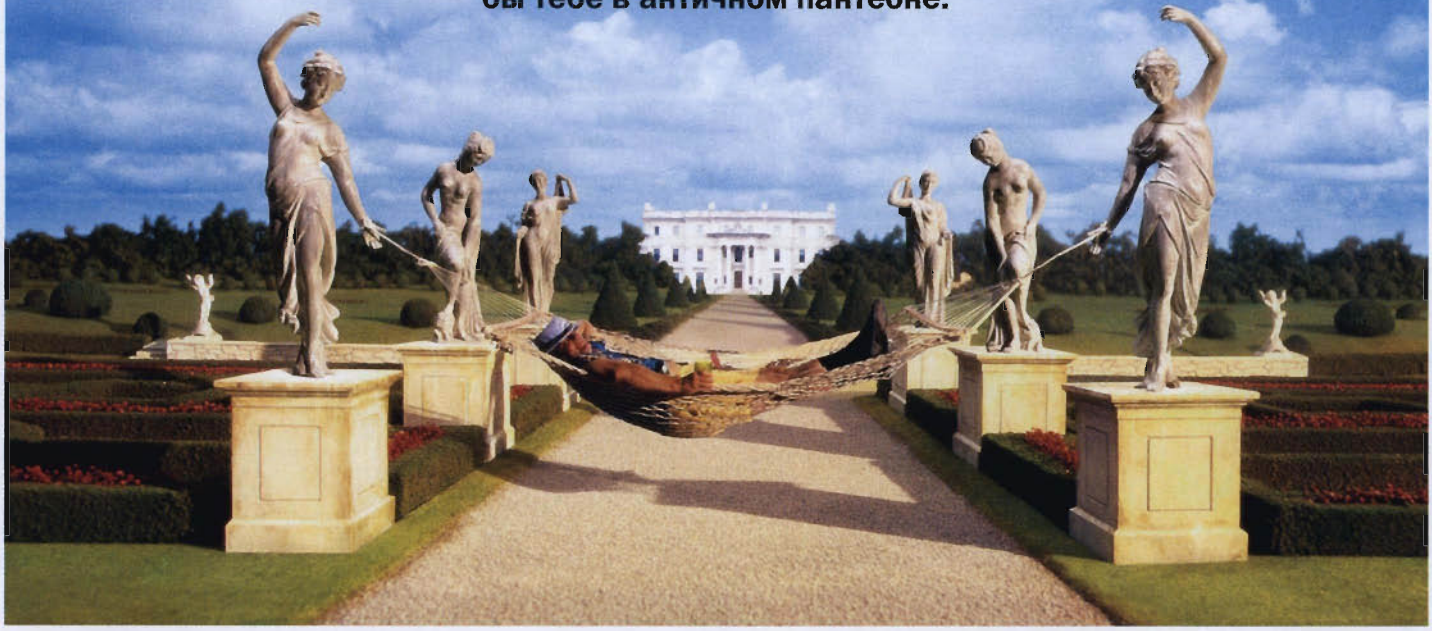


ФОТО: IMAGE BANK/FOTOBANK.COM

1. Я с наслаждением вожу автомобиль.
ДА ☐ НЕТ ☐

2. Я очень красивый и мускулистый.
ДА ☐ НЕТ ☐

3. Довольно часто я выпиваю с друзьями.
ДА ☐ НЕТ ☐

4. Я мастурбирую более двух раз в день.
ДА ☐ НЕТ ☐

5. Я уделяю большое внимание своей внешности.
ДА ☐ НЕТ ☐

6. Белое вино принято подавать к рыбе, красное — к мясу.
ДА ☐ НЕТ ☐

7. Самый сочный виноград растет в Крыму.
ДА ☐ НЕТ ☐

8. Презервативы значительно снижают ощущения.
ДА ☐ НЕТ ☐

9. Несколько раз я изменял своей подруге, но в итоге мы вместе и счастливы.
ДА ☐ НЕТ ☐

10. Дело — превыше всего.
ДА ☐ НЕТ ☐

11. В бизнесе я никому не доверяю, кроме себя.
ДА ☐ НЕТ ☐

12. Ради спокойствия своей подруги я готов поступиться многими принципами.
ДА ☐ НЕТ ☐

РЕЗУЛЬТАТЫ

За каждый ответ «Да» начисляй себе 1 очко, за ответ «Нет» — 0 очков.

0-5 ОЧКОВ: судя по всему, ты крайне негативно относишься к действительности, которая шумит и колосится вокруг. Пока ты — Аид (Плутон), бог подземного мира и царь умерших. Ты крайне суров, но не исключено, что справедлив, и иногда отпускаешь близких и подчиненных порезвиться на солнышке.

5-15 ОЧКОВ: ты аккуратно и четко ведешь свои дела. Знаешь, когда надо промолчать, а когда — высказаться во весь голос. Если у тебя на работе и есть некоторые неприятности, то это от излишней деловитости. Ты — Гермес (Меркурий), бог торговли и всяческого бизнеса. Мы искренне за тебя рады.

15-20 ОЧКОВ: всем очень приятно с тобой общаться и дружить. Тебе тоже нравятся многие, но больше остальных — ты сам. Ты — Аполлон (Феб), бог света и красоты. У тебя в квартире много косметических средств, зеркал и ватных палочек для чистки ушей. Хорошо, что остались еще такие приятные люди.

20-25 ОЧКОВ: а вот тебе точно можно позавидовать. По всему выходит, что ты — Приап (Сатир), бог плодородия и активное фаллическое начало. Ну, и конец тоже фаллический. Тебе по жизни везет, а если что-то и складывается не так, то ты особо не расстраиваешься. И правильно — девиц-то вокруг немерено.

13. Подруга, конечно, это здорово, но я лучше с друзьями в клубе посижу.
ДА ☐ НЕТ ☐

14. Кино — вымирающий жанр. Лично я предпочитаю DVD и домашний кинотеатр.
ДА ☐ НЕТ ☐

15. Черепаха откладывает яйца, а рыбы размножаются икрой.
ДА ☐ НЕТ ☐

16. Напитки? Пиво и зеленый чай.
ДА ☐ НЕТ ☐

17. Черепаха живородящая, а рыбы размножаются икрой.
ДА ☐ НЕТ ☐

18. Чтобы подписать важные документы, я готов сидеть хоть до ночи.
ДА ☐ НЕТ ☐

19. Главная цель любого бизнеса — принести себе наибольшую прибыль.
ДА ☐ НЕТ ☐

20. Главная цель любого бизнеса — принести прибыль компании и укрепить благосостояние страны.
ДА ☐ НЕТ ☐

21. Счастье — это скорость.
ДА ☐ НЕТ ☐

22. Страх потерять потенцию? Первый раз об этом слышу.
ДА ☐ НЕТ ☐

23. Я не метросексуал, но с удовольствием пользуюсь лосьонами, гелями и скрабом для лица.
ДА ☐ НЕТ ☐

24. В принципе, я мог бы осчастливить любую женщину.
ДА ☐ НЕТ ☐

25. Наше «завтра» гораздо светлее, чем «сегодня».
ДА ☐ НЕТ ☐

26. Иногда я испытываю довольно сильное головокружение.
ДА ☐ НЕТ ☐

27. Я завидую птицам: они могут взять и улететь, а я — нет.
ДА ☐ НЕТ ☐

28. Мне больше нравится полумрак, чем свет.
ДА ☐ НЕТ ☐

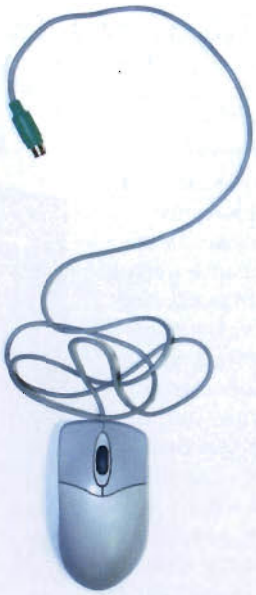
29. Даже самый скользкий лубрикант не всегда может восстановить отношения.
ДА ☐ НЕТ ☐

30. Все, о чем меня спрашивали в этом тесте, я знаю уже давным-давно.
ДА ☐ НЕТ ☐

25-29 ОЧКОВ: подумай, не пора ли что-то изменить в своей жизни? Может, стоит притормозить хотя бы на пару дней? А то получается, что ты — Дионис (Вакх) — бог-виночерпий, любитель непристойных игр с участием нимф и поклонник обильных возлияний. Тебе многие завидуют, но так можно и здоровье надорвать.

30 ОЧКОВ: склоняемся перед живым богом. Ты — Зевс (Юпитер), вездесущий бог богов. Ни одному быку не позволено то, что позволено тебе, хотя если ты сердишься, то, как правило, это значит, что ты неправ. Больше внимания к окружающим — и тебя ждут ослепительные высоты. МН

Много работаете?



Тогда СЕЛМЕВИТ® - это витамины для Вас!

Неблагоприятная экология города и офиса, стрессы, недостаток сна, курение, избыточное потребление кофе провоцируют образование свободных радикалов, которые повреждают здоровые клетки нашего организма. Избыток этих агрессивных частиц вызывает многочисленные болезни и ускоряет старение.

СЕЛМЕВИТ® восполняет дефицит важнейших витаминов и минералов, а мощный антиоксидант СЕЛЕН, входящий в его состав, обеспечивает защиту от свободных радикалов.

СЕЛМЕВИТ®. Сохрани себя.

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС С АНТИОКСИДАНТАМИ

СЕЛМЕВИТ®

имеются противопоказания
перед употреблением
внимательно ознакомьтесь с инструкцией по применению

на правах рекламы

Р 2000.114.8
ОАО«Фармстандарт-УфаВИТА»
ООО«Фармстандарт»
тел: +7 (495) 970 00 30

Все кончено. Она от тебя ушла, возможно, к другому, а может, просто хотела быть свободной, или ты ей, зануда, надоел. Аргументы могут быть самые витиеватые и разнокалиберные, но суть их одна: ты теперь один. И, что гораздо хуже, вместе со своими дисками и дурацкими мягкими игрушками она унесла часть твоей самооценки и потопталась каблуками на моральных принципах и душевной организации, которую ты зачем-то уже давно растянул перед ней, как ковер. Чтобы не ходить вокруг да около, сразу скажем: тебя кинули, парень, ты попал, тебя ждут месяцы терзаний и страданий. Когда кто-то принимает решение уйти, он к этому долго готовится, обдумывает, анализирует исподтишка. Напротив, когда бросают тебя, это происходит как снег на голову. Ты ничего путного не можешь сделать — остается только ждать, когда шрамы зарубцуются. Перспективы нерадужные, зато реалистичные и всегда с хеппи-эндом. Чтобы добираться до него было не так мучительно, прочти наши рекомендации и не забудь дать почитать друзьям — им тоже стоит изучить правила поведения с брошенным.

11 ДРУЗЕЙ БРОШЕННОГО

Ты с ней жил уже больше года, холил и лелеял, покупал полудрагоценные камни, подумывал иногда даже о детях, и вдруг, казалось бы, ни с того ни с сего, тебя выкинули из задней двери в жестокий мир холостяков. Она была будущей, а стала внезапно бывшей. Стресс, каких поискать.

Иллюстрации: **Дмитрий Мокшин**

> ТЫ БУДЕШЬ ДУМАТЬ, ЧТО ОНА ПОШУТИЛА, ВСПЫЛИЛА, СГЛУПИЛА, СТАНЕШЬ СЧИТАТЬ ЕЕ ПОСТУПОК ПРОЯВЛЕНИЕМ ЖЕНСКОЙ НЕАДЕКВАТНОСТИ. НА САМОМ ДЕЛЕ НЕАДЕКВАТНЫ ВСЕ ПОДОБНЫЕ ОЦЕНКИ

ПЕРЕД БУРЕЙ

Как утверждают психологи, есть несколько фаз, через которые проходит оставленный мужчина. Все эти этапы связаны с эмоциональной волной, которая тем выше, чем сильнее была любима ушедшая подруга. Ты будешь ее тупо ненавидеть за то, что она тебе причинила боль, потом идеализировать и приписывать ей все мыслимые добродетели, потом демонизировать и так далее, пока не остынешь и не поймешь, что она была всего лишь этапом. Это абсолютно нормально и не означает, что ты слабак или «псих конченый», — это просто реакция психики на стресс и смятение. Но первая фаза — неспособность принять все, как оно есть на самом деле. Ты будешь думать, что она пошутила, вспылила, сглупила, станешь считать ее поступок проявлением женской неадекватности. На самом деле неадекватны все подобные оценки. Из-за каприза могут уйти только дети или сложные подростки. Взрослые люди сначала думают. Так что пойми, что это — серьезно. Она наверняка обдумывала свой шаг не один день и даже не одну неделю. Строить иллюзии насчет ее ухода — как седативное средство. Оно не лечит, а дает лишь небольшую передышку несчастному, растерянному человеку.

ДРУГУ НА ЗАМЕТКУ

Если друг говорит тебе: «Марусечка меня покинула, но я буду бороться и скоро все пойдет по-старому», лучше всего приготовь постель в комнате для гостей или достань раскладушку, купи вина и жди звонка: через пару ночей он обязательно позвонит, заливаясь слезами.

УВЕРЕННЫЙ ПРИЕМ

Тебе придется понять, что все уже никогда не будет как прежде. Такое понимание дается, конечно, тяжело, но это далеко не операция без наркоза, хотя и кажется, что от тебя отваливаются куски мяса.

ДРУГУ НА ЗАМЕТКУ

Предоставь брошенному убежище и позволь выговориться. Слушай его столько, сколько он сможет говорить. Попытайся перевести разговор на другую тему, когда видишь, что он застрял в порочном круге навязчивых мыслей, которые никуда не ведут. При этом важно соблюдать баланс: он не должен подумать, что надоедает тебе, так что ясно давай понять — таким образом просто хочешь облегчить ему жизнь. Пусть он поговорит о будущем, расскажет о своих планах, оценит сидящих за соседним столиком подружек. И сделай так, чтобы он не звонил ей ни под каким предлогом.

1 Чтобы легче все пережить, найди себе жилетку — друга или даже подругу, которые должны быть готовы к тому, чтобы слушать всю твою любовную дребедень брошенного мужика. Лучше всего даже временно переезжай к маме, другу, брату или кому бы то ни было, чтобы какой-нибудь забытый карандаш для губ или номер дурацкого женского журнала не разбередил тебе душу.

2 Не пытайся строить из себя героя — железного дровосека. Побольше плачь и жалуйся. И главное — говори, только не с покинувшей тебя особой. Несмотря на то, что ты умный, с высшим образованием и хорошей работой, тебе в любом

случае необходимо найти смысл в том, что происходит, а для этого разговор с неброшенным человеком — самое подходящее средство.

3 Аргументы ушедшей любви тебя уж точно не убедят — и это нормально. Более того, ее объяснения могут быть так же неадекватны. Наконец, если она не жестока, как Гитлер, она может быть неискренней в объяснениях, чтобы не причинить тебе боль. Отодвинь подальше телефон, а лучше выброси и забудь ее номер, чтобы избежать искушения начать ее возвращать.

4 Сейчас главное, что тебе нужно, — научиться жить одному и с наименьшими потерями перенести постигшую тебя фрустрацию. Делай все то же, что и раньше, только один: ходи в кино, ужинай в ресторане, гуляй по набережной. Некоторым отлично помогает порнопродукция в больших количествах. Переживать, а не пытаться избежать страданий — вот правило поведения в твоей ситуации.

ШАГ ДО НЕНАВИСТИ

Когда тебе делают больно, первая реакция — дать сдачи. Эта же реакция наиболее деструктивна. Подготовка и претворение в жизнь плана мести на короткий срок даже может помочь, но чревата опустошительными последствиями. Постарайся избежать подобного сумасшествия путем простых упражнений.

1 Гнев и ненависть продуцируют определенные физические изменения: ты начинаешь размахивать руками, громко и быстро говорить и так далее. Так вот, чтобы избавиться от этих эмоций, надо все делать наоборот: расслабить мышцы, повесить руки и мямлить — приступ ненависти пройдет как не бывало.

2 В периоды, когда ты хочешь отомстить, мы рекомендуем тебе больше аэробных нагрузок: они снимают общее напряжение и возбуждение, а заодно рушат планы мести.

ДРУГУ НА ЗАМЕТКУ

Расшевели брошенного. Предложи ему записаться на курсы креольского, гавайской гитары или в кружок групповой флагелляции. Помоги ему с поиском информации о том, что его может заинтересовать. Бери с собой на тусовки, знакомь с красивыми женщинами и т.д.

Я БОЛЬШЕ ТАК НЕ БУДУ

Часто потеря кажется настолько тяжелой, что отвергнутый мужчина готов к любым уступкам, если не сказать — унижениям, лишь бы восстановить связь. В таких ситуациях абсолютно нормально услышать от брошенного всякие обещания вроде: «Я больше не буду пить и курить», «Я буду уделять меньше времени друзьям», «Я буду более собранным», «Я смогу заработать кучу денег» и прочей чепухи. Это говорит о том, что брошенный хочет спрятаться в иллюзии, что он сам виноват и сможет все исправить. Еще очень часты заявления вроде: «Он же полный урод, я в сто раз лучше — она скоро это поймет» или «Кого она найдет — я же самый сексуальный и нежный гений».

Все это не имеет никакого смысла и нацелено только на поддержание самооценки. Если ты даже рассматриваешь возможность воссоединения, это не должно обуславливать твое поведение. Цени свое одиночество и не ломайся. Сейчас — самый момент перелистнуть страницу.

Понятно, что у брошенного происходит экзистенциальный кризис, все планы на будущее вдруг оказались перечеркнуты. Но с другой стороны, это хорошее время для экспериментов и разных открытий. Например, ты можешь открыть для себя Наташу с третьего этажа.

В общем, почувствуй вкус холостой жизни: гуляй, знакомься с новыми людьми, займись чем-нибудь новым. Ты теперь абсолютно свободен!

ДРУГУ НА ЗАМЕТКУ

Если у брошенного постоянно меняется настроение: от злобы до глубокой депрессии, постарайся удержать его от дурацких поступков вроде подкарауливания на улице. И не вздумай стать посредником между ним и ей. Если она вдруг позвонит тебе, чтобы излить душу, скажи нежно, что сейчас тебя больше беспокоит состояние друга, а не ее объяснения.

КОГДА БОЛЬ ЕЩЕ НЕ ПРОШЛА, НО ТЫ УЖЕ В СОСТОЯНИИ СМОТРЕТЬ НА ДРУГИХ, ЭТИХ ДРУГИХ ВДРУГ ОКАЗЫВАЕТСЯ СЛИШКОМ МНОГО, И ЗАЧАСТУЮ ВСЕ ОНИ — ОЧЕНЬ СЛУЧАЙНЫЕ ЛЮДИ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ

КАК СОБАКА

Человек, слава богу, так устроен, что он не может страдать вечно. В конце концов ты начинаешь жить заново и радуешься преимуществам новой жизни. В этой эйфории, разгулявшись не на шутку, ты можешь наделать ошибок. Когда боль еще не прошла, но ты уже в состоянии смотреть на других, этих других вдруг оказывается слишком много, и зачастую все они — очень случайные люди в твоей жизни.

Ты шатаешься пьяный от одной дискотеки до другой, снимаешь каких-то немыслимых фей, о которых на трезвую голову и подумать страшно. Это несколько истероидное поведение опять-таки объяснимо: естественное желание самоутвердиться, дать себе понять, что у тебя все есть и все впереди. Однако, сам понимаешь, злоупотреблять опасно: проснешься с каким-нибудь крокодилом у себя в постели, вспомнишь о том, как была хороша та, что тебя оставила, — и снова нахлынет.

ДРУГУ НА ЗАМЕТКУ

Последи за ним немного по-отечески, проводи до дома, когда начнет клевать носом. Он же еще пока не совсем вменяем.

ОТМУЧАЛСЯ, СЕРДЕЧНЫЙ

Однажды утром, загрузившись углеводами, или, наоборот, вечером, пленяя кого-нибудь за бокалом шабли, ты вдруг понимаешь, что все: тебя ничего не тянет. Если боль и осталась, она почти незаметна. Вот и славно!

Это значит, что ты наконец все пережил и больше не брошенный. Теперь уж, пожалуйста, отблагодари людей, которые с тобой нянчились. Пригласи их на ужин, посвященный началу новой эры, одари подарками и произнеси благодарственные речи. Можешь всерьез подумать о новых серьезных отношениях, ты же не настолько немощен, чтобы теперь бояться женщин. Да, и внимательно изучи раздел «Другу на заметку»: мало ли что может приключиться.

ДРУГУ НА ЗАМЕТКУ

Гордись: твой подопечный вышел в люди. Ты из разряда настоящих друзей.

ЭТО ГОРМОНАЛЬНОЕ

После известия о том, что тебя бросают, в организме происходят примерно те же химические процессы, что и при нападении, например, ротвейлера или группы пьяных гастарбайтеров. Последовательность их такова:

1. За доли секунды адреналин готовит тебя к бегству или ловкой обороне. Человек, которого только что бросили, думает лишь о том, чтобы куда-нибудь смыться, из-за чего брошенные часто шатаются пьяными по улицам. Иногда он мечтает набить кому-нибудь морду — и тогда начинаются громкие выяснения отношений.

2. Чуть позже происходит выброс гормона кортизола, имеющего анестезирующее действие. Он в данном случае пытается заместить недостаток серотонина — гормона счастья, уровень которого из-за твоей подружки катастрофически понижается. Именно поэтому иногда в первые минуты после разрыва тебе кажется, что это к лучшему.

3. Вот когда кортизол перестает действовать, ты сможешь сполна упиться горечью утраты. Гормональный дисбаланс действует таким образом, что катастрофа тебе кажется гораздо более масштабной — почти ядерной.

Твои действия Мы, как всегда, даем три главных совета:

1. Займись спортом — он поднимет уровень серотонина. Лучше всего подойдут упражнения на выносливость.

2. Алкоголь, табак и какие бы то ни было препараты могут принести кратковременное облегчение, но при этом они блокируют серотонин и удлиняют страдания.

3. Найди побыстрее какое-нибудь новое любовное увлечение — это позволит укрепить самооценку и вообще поможет. Только не обманывай новую знакомую и не используй ее в качестве сестры милосердия. МН

У Перхоти есть причины бояться Head&Shoulders

Людей, которые пользуются Head&Shoulders, легко заметить в любой толпе. Их волосы — в великолепной форме. Этих людей отличает особая уверенность. Ведь у перхоти нет никаких шансов поставить их в неловкое положени

возникает неожиданно, пытается быть незамеченным, коварен. Мистер Перхоть притворяется лучшим другом, подставляет сплошь и рядом. То и дело встаёт на твоём пути. Норовит стать неотъемлемой частью твоих романтическ историй. Мнит себя эстетом, питает слабость к белым кос тюмам. При внимательном рассмотрении Мистер Перхоть обнаруживается в зеркале. Самый быстрый и эффективный способ избавиться от не

Head&Shoulders — шампунь от перхоти №1*. Благодаря действию улучшенной формулы ActiZinc он устраняет перхоть, борется с проблемами кожи головы**, делает волосы привлекательными и дарит чувство 100% уверенности.

Никакой перхоти
в жизни красивых волос

РЕКЛАМА S&S913/MH

* Среди ведущих косметических шампуней против перхоти по данным продаж AC Nielsen за 2005 г.
** 100% видимой перхоти при регулярном использовании; проблемы кожи головы, связанные с перхотью

head & shoulders

МОСКВА-ГЛАМУРНАЯ: УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

Давно уже мы задумали познакомить читателя с феноменом под названием «гламур». Вроде немужское это дело, и сразу бритни спирс в розовой блузке в голову лезет, а вот поди же ты — все больше и больше мужчин с гордостью рассказывают, что вошли в гламурную тусовку и очень им там хорошо. Может, и тебе попробовать?

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Вольготно раскинулась на семи величественных холмах гламурная Москва! Сердце нашей столицы — Третьяковский проезд, с многочисленными бутиками и радушными менеджерами, готовыми в любой момент прийти к тебе на помощь. Так называемый Гламурный Город (первые постройки относятся к сер. 90-х гг. XX вв.) ограничивается Садовым кольцом. В последнее время принято также выделять Малый Гламурный Город, расположенный в нескольких километрах от Москвы, близ села Барвиха.

Если ты приехал в Москву-Гламурную впервые и твердо решил сделаться ее завсегдатаем, то для тебя она непременно начнется с вокзала. Всего их в столице девять, однако наиболее гламурными считаются Рижский и Павелецкий. Причем приезжать в Москву лучше всего на Павелецкий вокзал, а уезжать — с Рижского. Комфортабельный поезд тихо и незаметно увезет тебя на Запад, в Латвию. Итак, ты ступил на переливающуюся стразами, чуть розоватую землю столицы. Куда направиться дальше? На что смотреть?

ОБРАМИ И ПОВЕСЬ

ГЛАМУРНОЕ	НЕГЛАМУРНОЕ
Хламидиоз	Гонорея
Барбекю	Шашлык
Стразы	Аскариды
VIP-такси	Частник
Смартфон	Ноутбук
Шампанское	Текила
Ночной клуб	Дискотека
Подруги	Девушка
Икра	Раки
Анальный секс	Догги-стайл
Луна	Солнце
Жизнь	Смерть

КРАСОТА И ФИТНЕС

Прослыть гламурным членом фитнес-тусовки не так сложно. Главное, грамотно себя вести, выглядеть и появляться в определенных местах. Чем больше ты похож на загорелого, обеспеченного и накачанного бисексуала, тем лучше.

1 **КВАДРАТНЫЙ ТРЕХЧЛЕН** Первостепенное значение имеет твоя физическая форма. Но то место, где ты ее куешь, не менее важно. Чем дороже и пафоснее твой фитнес-клуб, тем лучше. Но одного, пусть и самого дорогого явно недостаточно. Примерный набор — два из серии World Class и один «Валери».

2 **ЭКОНОМ-КЛАСС** Экономить надо не на лейблах, а на материале — тугие футболки без рукавов и джинсы на размер меньше составят основу гардероба. В идеале даже ремень должен туго обтягивать талию.

3 **ПЕРСОНАЛКИ** Тренироваться нужно только с дорогим персональным тренером. Отношения с ним надо построить таким образом, чтобы он сам вешал тебе блины на штангу и надевал наколенники.

4 **В ЗАЛЕ** Появляться на тренировке, не обработав свое тело автозагаром и дорогим парфюмом, нельзя. Тренироваться со свободными весами — удел лохов, а потому найди гламурную замену штанге и гантелям среди тренажеров.

5 **БРЕЙ НОГИ** А лучше вообще все тело два раза в неделю. Пусть окружающие сомневаются в том, что ты обычный человек.

6 **СПОРТИВНАЯ ФОРМА** Она должна быть разной на каждый день. Но и ее нужно менять в зависимости от этапа тренировки.

7 **ВОЗИ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ В МАШИНЕ** Без изотоников в зал не приходи, после упражнений пей фиточаи.

8 **ПОСЕЩАЙ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БОДИБИЛДИНГУ** Никогда не появляйся на такой тусовке в одиночестве. Твоя спутница должна иметь бюст не меньший, чем объем бицепса Маркуса Рула.

КАФЕ «АИСТ»

Показательный очерк Алексея Цыганова

Самый гламурный ресторан Москвы — кафе «Аист» — расположился на углу Большой и Малой Бронных улиц, в 200 м от центрального «Макдоналдса». Прямо напротив той самой синагоги, где 11 января москвич Копцев напал на прихожан с ножом. Вечером в пятницу на этом перекрестке случаются недюжинные пробки: половину проезжей части занимают припаркованные автомобили посетите-

лей «Аиста». Последних моделей Mercedes, Bentley и ручной работы, со вставками из карельской березы, BMW X5. Заезжает сюда и красная с низкой посадкой Lamborghini, и тогда общая стоимость всего этого автопарка уж точно переваливает за пару миллионов долларов. А если и встречается тут продукт отечественного автопрома, то обязательно тонированная черная «Волга».

Мы сидим за столиком с заместителем управляющего, Алексеем Овчинниковым. За портретное сходство с российским президентом его в гламурной тусовке называют Путин.

— Кафе тут было еще в советские времена, но сейчас, когда рестораном стал заниматься Аркадий Новиков со своей командой, «Аист» — это прежде всего гламур, мода, кухня и сервис, — рассказывает «Путин». — У нас собираются сливки общества: известные люди столицы, олигархи, бизнесмены. Модная богатая молодежь. При этом совсем не обязательно, что люди приходят есть. Скорее просто друг на друга посмотреть, пообщаться…

— А как же панки, которые постоянно толпятся у «Макдоналдса», и совсем уж не гламурные бомжи, вечно снующие по Бронным? Неужели не смущают публику?

— Наши клиенты живут за тонированными стеклами, — говорит один из официантов «Аиста». — Их ничего не смущает. Они же миллионеры. Некоторые даже деньги не в кошельках приносят, а в конверте. Толстую «котлету» из тысячных бумажек. Такой клиент, конечно, может, если что, и матом обложить, и охраной пригрозить.

На особенности работы местные официанты не ропщут: средний счет за ужин на человека — $100, счет на компанию может доходить до 200 000 руб. А где хороший счет, там и «чай» неплохой.

— Я думаю, «Аист» входит в пятерку самых дорогих ресторанов Москвы. У нас есть, например, салат с лобстерами в средиземноморском стиле — очень интересное блюдо с очень интересной ценой — 1900 руб. Или черные спагетти с крабом — мало где в Москве найдешь такое блюдо — 1400 руб. за порцию…

Слегка сутулясь, я выхожу из ресторана. Рядом с входом пылают, охваченные закатом, бока фантастических иномарок.

— Заходите на спагетти, — тихо говорит мне на прощание Алексей Овчинников, он же «Путин».

ЗДОРОВЬЕ И МЕДИЦИНА

Болеть — крайне негламурно. Гламурный персонаж, нервно ожидающий вызова к невропатологу у кабинета номер такого-то, — нонсенс. Рецепт прост: персональный врач. Не ниже кандидата медицинских наук, с большим опытом и стажем. Такой будет приезжать к тебе в любое время суток, ласково говорить «Как там наше сердечко? Опять тахикардийка?», искренне восхищаться консистенцией кала и вообще реагировать на каждый твой чих. Когда не все идет гладко — максимум процедур врач будет проводить на дому (исключая разве что сложные полостные операции, очистку крови и компьютерную томографию). Если без клиники обойтись не удается, тот же врач будет сидеть у твоего изголовья, скажем, швейцарской больничной койки и доходчиво объяснять тебе и твоим близким, что и зачем будут делать. В плане финансов — все как в банке. «Золотые» программы, понятно, дороже и шире, чем «серебряные». «Платиновые» и вовсе позиционируются как супер — только для давних надежных клиентов с безупречными рекомендациями.

Не забывай регулярно омолаживать свое белое тело. Происходит это так:

- Первое, что делает любой уважающий свою старость человек, — скрупулезное исследование крови. Престижнее, чтобы анализировали где-нибудь в Германии или Швейцарии. Последующая очистка от всяческих нежелательных элементов — гемосорбция, гемодиализ, плазмаферез и т.д. Говорят, бодрит до чрезвычайности.
- Программы похудения — вчерашний, негламурный день. Нынче достаточно несколько раз полежать под специальным лазером. Чудо-аппарат не только устранит нежелательные жировые отложения, но и смоделирует мышцы.
- Шрамы после пластической операции — не лучшее украшение для мужчин. Скальпель нынче не в моде. Лазер куда актуальнее. Легко и непринужденно добирается он до галогенового слоя кожи и наводит в нем порядок. А значит, прощайте морщины и мешки под глазами.
- Даже по телику перестали рекламировать пересадку волос с затылка на лоб. А вот избавиться от растительности, пигментных пятен и случайного тату на торсе («Я х...ю от ЦСКА!») и конечностях — вполне актуально. Лазеры нового поколения позволяют делать это почти безболезненно.
- Выращивание и введение фракций собственных стволовых клеток — самое мощное лекарство от старости, как утверждают. Напомним, что клетки эти могут превращаться в клетки любого износившегося участка организма. И вдохнуть в него вторую молодость. На ближайшие пару лет как минимум.

Кстати, клиники, где все это можно попробовать на себе, в отличие от многих допотопных салонов красоты, работают до последнего пациента. Который, при желании сохранить конфиденциальность, может воспользоваться специальными входом и выходом.

НЕ РОБСКОГО ДЕСЯТКА

Беседу с писателем Оксаной Робски ведет Андрей Прокофьев

— Что такое по-вашему «гламур»?

— Гламур — это искусственная красота, поставленная на коммерческую основу.

— Вы знаете историю этого феномена?

— Когда русские евреи оказались в Голливуде в начале прошлого века, им нужно было зарабатывать деньги. Чтобы зарабатывать деньги, нужна была идеология, и такой идеологией стал гламур. Это такая сверхкрасота, на которой зарабатываются деньги. Все эти актрисы, весь образ жизни, все стало немножко неестественным, немножко нарочитым, немножко придуманным. Потом эта волна охватила весь мир, ее подхватили все наши художники — авангард начала века — Сомов, Кузнецов. Помните ужин Бакста? Эту картину называли манифестом русского авангарда, мне кажется, ее точно так же можно назвать манифестом гламура. Там такой силуэт женщины: нарочитый немного, чересчур красивый.

— Как вы сами оцениваете гламур?

— Ничего плохого в нем нет. На этом построена целая индустрия. Любая женщина может к этому прикоснуться и поучаствовать в этом. Гламур — это не для избранных. Это такая прикладная вещь, которая и объединяет женщин всего мира. Каждый может немножко к нему быть причастным, например, покупая журнал Harper's Bazaar.

— На что похож гламур?

— Очень часто его путают с китчем. Гламур не имеет ничего общего со стилем. Если человек не очень профессиональный делает что-то гламурное, это будет стопроцентный китч. А гламур — это не характер, не отношения, не свойства человека, скорее даже это свойства атрибутов, визуальный и звуковой ряд.

— Гламурных людей можете назвать?

— У нас президент, например, очень гламурный. Абсолютно гламурный персонаж. Всегда он так правильно одевается и правильно улыбается. Не знаю, насколько он идеал гламура, но яркий представитель — наверняка. Мне кажется, еще Алексей Митрофанов — осознанно гламурный. Что самое смешное, я считаю, что Василий Шандыбин — очень гламурный. Он был моим гостем, когда я работала на телевидении. Он нормальный человек, рассуждает о еде, о благах жизни, о природе и красотах. А вот актеры у нас не слишком гламурные. Я думаю, потому что они не так давно начали деньги зарабатывать. Все-таки одно из самых главных гламурных средств — это, конечно же, деньги. У наших актеров они не так давно появились, и они не умеют ими так пользоваться, как, например, в Голливуде. Но через какое-то время они научатся. У нас нет и отношения такого к актерам из-за этого. Вокруг любого голливудца создана легенда: там актер — это совсем другой образ жизни, все другое, вокруг есть уже гламурная история. А вокруг наших — нет. Вокруг наших все истории только в «СПИД-инфо» написаны.

— Как это явление входит в нашу жизнь?

— У нас сейчас пошла гламуризация всей страны. Гламур — это само по себе явление чрезмерности и захватывает все больше и больше умов. И людям поэтому нравится сейчас говорить вместо «модно» — «гламур», вместо «современно» — «гламур», вместо «красиво» — «гламур», это уже похоже на словарь Эллочки-людоедки.

на правах рекламы

WWW.VANLAACK.RU

van Laack

Сорочки марки Van Laack, которая была основана в 1881 году в Германии, по праву считаются произведением искусства.

Уникальный продукт класса «люкс» удалось создать благодаря стремлению к высокому качеству, вниманию к каждой детали, использованию оригинальных тканей эксклюзивных расцветок.

Сегодня вышитая на манжете корона и пуговицы из маркасарского перламутра с тремя отверстиями - эталон качества и стиля.

МОСКВА, УЛ. Б. ДМИТРОВКА, Д. 12, ТЕЛ.: (495) 229 9831
МОСКВА, ГУМ, КРАСНАЯ ПЛ., Д. 3, ТЕЛ.: (495) 929 3504
МОСКВА, НАУТИЛУС, УЛ. НИКОЛЬСКАЯ Д. 25, ТЕЛ.: (495) 937 0524
МОСКВА, ЦУМ, ПЕТРОВКА, Д. 2, ТЕЛ.: (495) 933 7300
ХИМКИ, МЕГА-ХИМКИ, ЛЕНИНГРАДСКОЕ Ш., 5КМ., ТЕЛ.: (495) 739 6775
РОСТОВ-НА-ДОНУ, Б. САДОВАЯ УЛ., Д. 81, ТЕЛ.: (863) 263 1323

25 ЛЕТ

товар сертифицирован

ГЕРОИ И ИСКУССТВО

Главный редактор журнала Harper's Bazaar Шахри Амирханова рассказывает Ивану Глушкову, что слушают и читают гламурные люди

МУЗЫКА Популярность того или иного артиста лучше всего определять по тому, насколько часто его приглашают на закрытые частные вечеринки. Среди российских исполнителей это Земфира, Мумий Тролль, Сергей Мазаев, Федоров и Венгеров; среди западных — Шакира, Кайли Миноут, Джери Холливелл и Кристина Агилера.

ЛИТЕРАТУРА Трудно сказать что-то определенное, все-таки каждый читает ту книгу, которая ему больше нравится. Но, разумеется, мало кто позволяет себе пропускать появляющиеся на магазинных полках новинки.

ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО Тут тоже у многих есть свои вкусы и предпочтения, но особый интерес вызывают работы современных российских художников, архитекторов и скульпторов. Все, что выставляется на «Арт-Москве» и в Галерее Айдан Салаховой — к просмотру и обсуждению обязательно.

ГЕРОИ Одной Ксенией Собчак не обойдешься — необходимо хотя бы в общих чертах представлять себе, кто такие Даша Жукова, Полина Дерипаска, Света Бондарчук, Аркадий Новиков, Паша Фейсконтроль и, скажем, Марат Сафин.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ МОСКОВСКИХ ГЛАМУРНЫХ ПОГОВОРОК

- Дорог лобстер ко Христову дню
- На чужом Bentley в рай въехать
- Ни в Барвиху, ни в Красную Армию!
- Барсеткой стразы околачивать
- На фига козе педикюр?
- Без труда не вытащишь подругу из Prada
- Чужой коттедж — потемки
- Семь раз коктейль, один — Собчак
- Скажем дружно: «Устриц нужно!»

ИЗ ДОСЬЕ MEN'S HEALTH

ДАША ЖУКОВА

Дочь нефтяного магната Александра Жукова. Активно гламурится лет с 16, каждое лето проводя на Сардинии, а зиму — в Куршевеле. Главное ее достижение — роль невесты Марата Сафина, которую она играла пару лет назад.

АРКАДИЙ НОВИКОВ

Выпускник факультета экономики общественного питания Плехановской академии — один из немногих современных российских бизнесменов, работающих по специальности. Самый успешный московский ресторатор ежедневно инспектирует едва ли не все свои заведения (а их порядка полусотни) и часто оказывается хозяином гламурных вечеринок. Своим безупречным и весьма дорогим гардеробом известен не меньше, чем невероятной работоспособностью и чувством рынка. Если «Vogue-Кафе» и «Галерея» тебе не по карману — ходи в «Елки-Палки». Сможешь с чистой совестью говорить: «Я обедаю только у Новикова».

ПАША ФЕЙСКОНТРОЛЬ

Наличие на входе этого человека не менее, а может, и более важно для статуса вечеринки, чем сам клуб и люди, которые в него ходят. В свое время он отбирал публику в «Мосте», «Шамбале», «Зиме», «Осени» и B-Club'e. Сейчас он разбирается с гостями в «Дягилеве». Критерии его отбора понятны далеко не всем, и он нередко отказывает вполне респектабельным людям — и без подобных скандалов вряд ли стал бы легендой. Любой рвущийся в гламурный мир человек просто обязан хотя бы раз выдержать испытание и услышать от Паши Фейсконтроля заветное «проходи».

ПОЛИНА ДЕРИПАСКА

Жена алюминиевого короля Олега Дерипаски, выпускница британской частной школы «Милфилд», большая любительница Британии вообще и Лондона в частности. В английской столице проводит времени едва ли не больше, чем в Москве. Подруга Даши Жуковой.

СВЕТЛАНА БОНДАРЧУК

Жена кинорежиссера Федора Бондарчука, ведущая телеканала «Домашний». Признанный эталон стиля и вкуса среди гламурной московской публики. Большая любительница светских вечеринок и одновременно образцовая жена. Вряд ли она, конечно, жарит Федору котлеты, но не устает подчеркивать свою роль хранительницы домашнего очага. Подруга Даши Жуковой.

МАРАТ САФИН

Некогда был известен как первая ракетка мира. Сейчас рейтинг Марата балансирует где-то в районе пятого десятка, зато неудачи на корте он компенсирует бурными романами (та же Даша Жукова, актриса Елена Корикова, певица Алена Селезнева) и регулярно появляется на светских раутах, где демонстрирует гостям порнофильмы с мобильного, запирается с блондинками в туалете и вообще живет крайне активной и насыщенной жизнью.

АПОФЕОЗ ГЛАМУРА

Михаил Козлов — один из самых знаменитых промоутеров Москвы. Специально для Men's Health он произнес монолог о центре ночной жизни столицы — клубе «Дягилев».

УСПЕХ Сразу никогда ничего не бывает. Это как в школе — хорошо учишься, через 10 лет получаешь золотую медаль. Главное, понимать, что ты делаешь, для каких людей, работать с душой. И главное, почему за нами вся эта гламурная тусовка ходит, потому что мы сами гламурные. У нас все — модная музыка, модный интерьер, модные программы, модные диджеи, и очень важно — модное место. То, где твой клуб находится — это очень важно. О нас знают и в Лондоне, и в Париже, и в Риме, в Штатах.

ИНТЕРЬЕР Это как театр или цирк — золотые ложи, шикарные люстры, нигде за границей такого не увидите, сцена роскошно оформлена, лошади сверху, светодиодные экраны… И главное, что человек, который к нам приходит, всегда будет замечен — так оформлено пространство. Никогда не будет один. Нет единой площадки, все на разных уровнях амфитеатра — это позволяет людям наблюдать друг за другом и позволяет им показать себя.

ПРОГРАММА У нас играют все самые лучшие диджеи: Лосев, Смэш, и Макс, и Мендес. Каждый раз программы разные — стараемся удивить людей. В прошлый уикенд, например, была вечеринка CM. Нечто запоминающееся. Люди говорили, что никогда ничего подобного не видели. Это целый театр. Все было вполне допустимо, на такой хорошей грани…

ГЛАМУР ПОДРАЗУМЕВАЕТ ВСЕ ВОКРУГ ПРАЗДНИЧНОЕ, ЛЕГКОЕ, КРАСИВОЕ. НЕГЛАМУРНЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ПИТЬ ШАМПАНСКОЕ, А ГЛАМУРНЫЙ БУДЕТ ВСЕГДА ЕГО ПИТЬ, ПОТОМУ ЧТО У НЕГО ВСЕГДА ПРАЗДНИК.

БАР На первом месте — шампанское, потом водка с Red Bull, на третьем — виски с колой. Такие вот три клубных напитка. Если девушка с шампанским, это говорит о том, что она — гламурная. Люди негламурные его не пьют. Его пьют только люди, которые определяют общественное мнение.

НЕДОЛГОВЕЧНОСТЬ Клуб такого уровня, как «Дягилев», в Москве, как правило, существует полгода. При хорошем раскладе он может просуществовать год, но тогда нужно постоянно как-то удивлять людей, чтобы они чувствовали, что здесь каждый день — праздник. За границей клуб может существовать и 10 лет, и 15, но там много богатых людей, а в Москве — мало.

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ Как можно стать человеком гламурным? Гламурным рождаются. Это как с молоком матери: кто-то может стать гламурным, а кто-то нет. Ты можешь иметь много денег, но ты никогда не станешь гламурным, и всегда для тебя будут закрыты какие-то заведения, хотя у тебя будет много денег. Я думаю, что человек должен быть очень привлекателен: и внешне, и внутренне. С хорошей энергетикой. Он должен нести в клуб положительные эмоции. Если он пришел с очень красивыми девушками, для него всегда будет открыт вход. Если он пришел один и не человек тусовки, то, я думаю, сложно будет попасть. Но если он модный и красивый, но пришел один — тогда зайдет.

ГЛАМУР Гламур — это настроение, состояние души. Например, сегодня вы пришли в розовом цвете. Все у вас хорошо, настроение хорошее, вы пьете кофе, шампанское. А завтра вы в черном — потому что у вас настроение плохое. Гламур подразумевает все вокруг праздничное, легкое, красивое. Негламурный человек не может пить шампанское, а гламурный будет всегда его пить, потому что у него всегда праздник. Мы можем с вами пойти в магазин, купить коллекцию Dolce & Gabbana, одеться и прийти. Но ты же не будешь в этой коллекции ходить завтра, послезавтра и так далее. Так ты не станешь гламурным. Гламурный всегда для себя что-то открывает. Он может прийти в той же коллекции, но добавить какой-то элемент. Гламурный — это человек творческий, который творчески относится в том числе и к себе.

ОТДЫХ

Любой уважающий себя житель гламурной Москвы не может находиться в городе постоянно. Не выезжать зимой в Куршевель, а летом — на Сардинию — значит не уважать себя. Вот краткий путеводитель по мировым филиалам гламурной столицы.

ЛОНДОН Журнал Forbes неслучайно назвал его Лондонградом: здесь живет одна из самых крупных русских общин — 300 000 человек, среди которых миллиардеры Абрамович и Дерипаска, политэмигрант Березовский. Магазины на Бонд-стрит нанимают русскоязычных продавцов, рестораны регулярно сталкиваются с нехваткой устриц, белужьей икры и шампанского «Кристалл», ювелирные магазины на порядок увеличивают прибыль за счет русских покупателей.

САРДИНИЯ Этот итальянский остров считается самым дорогим европейским курортом. Деньги здесь выкладывают за невероятной красоты природу, шикарные виллы и отели и расслабленный санаторный отдых — массажи, солевые и грязевые ванны. Каждое лето к берегам острова подходят русские яхты и персонажи вроде Даши Жуковой развлекаются здесь на полную катушку.

АНТИБЫ Быть может, самый живописный и богатый достопримечательностями город Лазурного берега. Два внушительных форта, узкие колоритные улицы и огромное количество серферских магазинов и клубов. Местные русские жители называют его «Антибовка». Главное, наряду с Сардинией, дачное место гламурных москвичей. В отличие от европейцев, экономящих деньги и снимающих антибские виллы на одну-две недели, россияне не мелочатся и сразу бронируют дом на три-четыре месяца, чтобы иметь возможность заявиться на французскую Ривьеру в любой момент.

КУРШЕВЕЛЬ Не знать о существовании этого французского горнолыжного курорта — значит безнадежно отстать от жизни. Услышать здесь немецкую и французскую речь не проще, чем где-нибудь на Домбае. Здесь катается на лыжах весь цвет российского бизнеса и светско-тусовочной публики. Звездный час Куршевеля настал в тот момент, когда перед олигархами с чувством отматерился под музыку Сергей Шнуров, после чего пошел кататься с горы на картонке.

СМЕХ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Субботняя жизнь гламурного москвича начинается ближе к вечеру — с тусовки. Одно из мест для удачного старта — холл торгового комплекса «Атриум», недалеко от Курского вокзала. Здесь каждую субботу проходят выступления резидентов Comedy Club. Попасть на них довольно сложно: на входе действует жесточайший фейс-контроль. Всех постоянных посетителей контролер знает в лицо. Впрочем, если он решит, что ты соответствуешь параметрам «с добрым лицом и в чистых ботинках», может и пропустить, причем бесплатно. Однако при этом тебе придется все выступление простоять. Сидячий билет на Comedy стоит 3000 руб., из которых на 1000 можно заказать напитки и легкую закуску.

— Да, к нам приходят достаточно богатые и серьезные люди, — говорит резидент Comedy Club, «гламурный подонок» Павел Воля. — По большей части это наши друзья, которые приходили к нам на выступления, когда все только начиналось. Это те, кто может себе позволить потратить нормальную сумму денег, чтобы поехать с нами, например, на Кипр. Там с 1 по 7 ноября будет проходить фестиваль «Comedy на Пафосе». Это, можно сказать, члены клуба. А так — богатые, перспективные, молодые люди. Гламурные ли они — я не знаю. Я вообще не очень хорошо понимаю смысл этого слова. По-моему, это просто какая-то издевка над тусовкой. Я считаю, что в России вообще нет никакого гламура. Что, если человек купил себе «мазду-пятерку» в кредит, то он уже гламурный? Или: если Маша Цигаль подарила ему ремень, то он сразу превратился в гламурного чувака? По-моему, это бред.

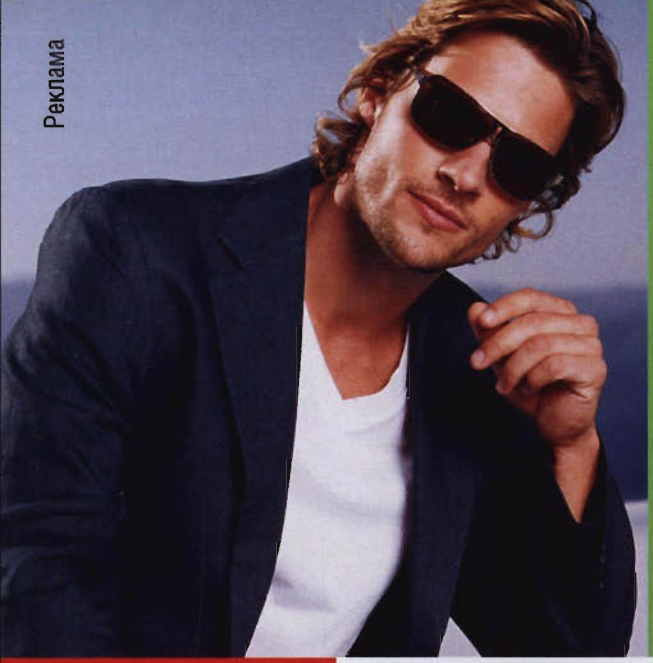
В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ СЛОВО «ГЛАМУР» И ЕГО ПРОИЗВОДНЫЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ 76 РАЗ

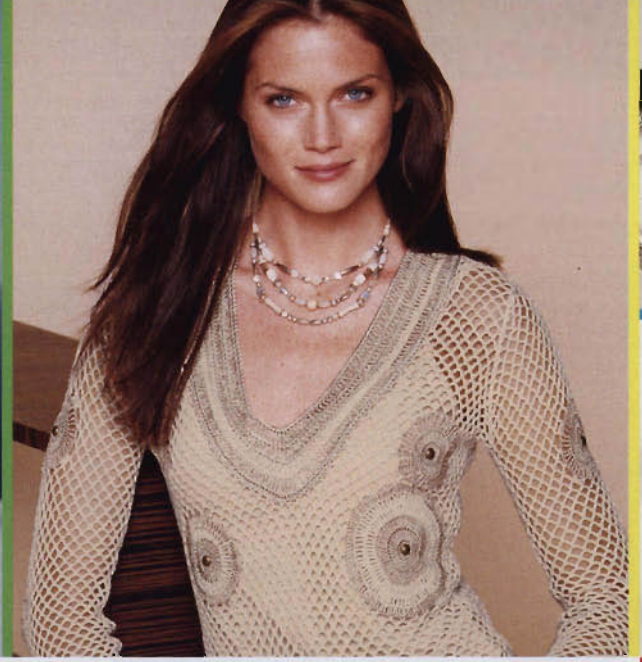
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

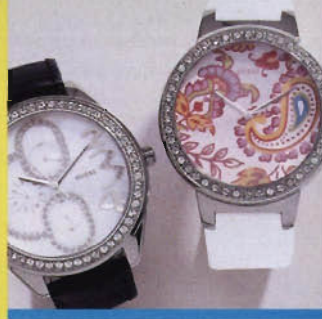
Ну а теперь, когда ты вкусил достаточно удовольствий — побывал и в «Аисте», и в «Дягилеве», утер слезы после выступления Comedy Club, обзавелся неплохими дельтовидными мышцами и поцеловал руку Даше Жуковой за обедом на Лазурном берегу, — подумай: не пора ли обратно, на Рижский вокзал? МН

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ, ВАЛЕРИЙ ЛОГАЧЕВ, АЛЕКСЕЙ СОВЕРТКОВ, PERSONA STARS

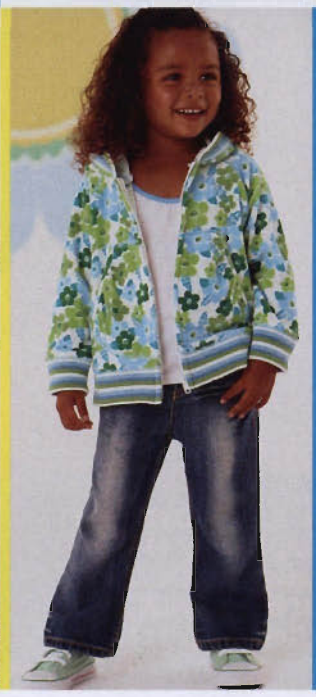
Реклама







NEXT



НОВЫЕ МАГАЗИНЫ:

МОСКВА: Киевская пл., ТЦ «Европейский» – открытие в сентябре

НИЖНИЙ НОВГОРОД: Кстовский р-н, с.Федяково, ТРЦ «Мега» – открытие в октябре

ЕКАТЕРИНБУРГ: ул.Отрадная, д. 129, ТРЦ «Мега» – открытие в октябре

МОСКВА:
Сигнальный проезд, д. 37, ТЦ «Молл Гэллери» (Владыкино);
Проектируемый проезд, д. 53/96, ТЦ «Молл Гэллери» (Братеево)
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: пр-т Энгельса, д. 154,ТРЦ «Гранд Каньон»

САМАРА: Московское ш., 18-й км, д. 25Б, МК «Московский»;
ул.Ново-Садовая, д. 160М, ТЦ «Мега Сити»
КАЗАНЬ: пр-т Победы, д. 141, ТРЦ «Мега»
ТОЛЬЯТТИ: Автозаводское ш., д. 6, ТК «Парк Хаус», 2-ой этаж

Налёт часов

Если все детство ты строил самолеты из табуреток и летал на них в Африку и на Северный полюс, но в летное училище потом так и не попал, это еще не значит, что тебе не суждено стать авиатором.

Текст: **Олег Матвеев**

Сегодня в каждом десятом аэроклубе можно слетать на высший пилотаж, а в каждом втором обучают пилотов-любителей: в самостоятельный вылет там пускают после 12 часов полетов с инструктором. И вот ты рулишь по взлетно-посадочной полосе, сердце как будто бьется прямо за барабанными перепонками, в наушниках — голос диспетчера, дающего разрешение на взлет. А ты впервые оказался в кабине самолета один, наедине со штурвалом и всеми этими приборами со стрелками. Кажется, ты этого момента ждал, как первого секса в жизни, и сейчас оно должно свершиться! Ты собираешь волю в кулак, говоришь: «Поехали!» и поднимаешься в небо.

Первые шаги

Если ты умеешь ценить острые ощущения, обязательно слетай на высший пилотаж. Суть аттракциона проста: пилот садится в кресло первого пилота, ты — в кресло второго, у него за спиной, вы пристегиваете ремни безопасности и взмываете в небо, где на протяжении оплаченного времени крутите в воздухе фигуры. Ощущения запредельные — настоящий адреналиновый шторм. Я собственными глазами видел человека, который после 10 минут «бочек», «петель» и перевернутых полетов орал: «Это лучше, чем с женщиной!» Не знаю, правда, что именно и с какой женщиной он привык делать.

Есть два главных мифа, из-за которых люди не ездят на аэродромы на пилотаж: это дорого («Лучше посижу с ребятами пива попью») и от этого тошнит («Ну вот, я вылезу из кабины такой некрасивый, и что ребята скажут»). Все это слухи, распространяемые мракобесами. 15 минут высшего пилотажа на Як-52 стоят $50 (дорого — в $700 обходится час пилотажа на реактивном Л-39, на котором в России можно прокатиться только в Вязьме). А начинать поститься за сутки до полета вообще ни к чему: маленький самолет — это не большой пароход, где тебя часами качает из стороны в сторону. За короткое время полета и хаотичных перемещений в пространстве мозг просто не успеет сконцентрироваться настолько, чтобы отправить желудку команду Escape.

Вся система управления продублирована в твоей кабине и в полете ходит во все стороны, повторяя каждое движение пилота. Левая рука на рычаге управления двигателем плавно перемещается к себе-от себя, правая, на ручке управления, рывками двигается влево-вправо, вперед-назад, а ноги на педалях руления хвостовым оперением периодически уходят вниз. В наушниках слышны переговоры пилота с диспетчером, и ты сам временами выходишь на связь:

— Как самочувствие?

— Отлично.

— Тогда делаем перевернутый полет.

Немедленно мир переворачивается вверх ногами, и ты уже летишь высоко над небом, под бурой полоской просеки в зеленом лесу, наблюдая за тем, как комок пыли с пола медленно поднимается вверх и прилипает к стеклу над головой. Рывок — и все возвращается на свои места, но пилот не дает тебе опомниться:

— Все в порядке?

— Да.

— Нисходящая бочка.

Самолет резко обрушивается вниз, вращаясь вокруг собственной оси, тебя вдавливает в кресло, щеки липнут к зубам, а перед глазами крутятся река-лес, река-лес, река-лес, пока вы снова не взмываете вверх. Самая эффектная фигура — «колокол», ее соглашаются делать далеко не все пилоты. Самолет свечой поднимается вверх, глушит мотор и в дикой после привычного гула тишине сначала медленно, а потом все быстрее и быстрее начинает пикировать вниз. Зеленые точки на земле за пару секунд превращаются в елочки и березки, и вот, кажется, в самый последний момент пилот выводит самолет в горизонтальный полет, врубает двигатель, и вы начинаете набор высоты. После 15 минут этой карусели с неизбывной нежностью осознаешь, что нет ничего дороже безграничной свободы перемещения в трехмерном пространстве. Ничего подобного не почувствуешь ни на батутах, ни в рампах, ни на трамплинах. Испытав это хоть раз в жизни, понимаешь, что все хваленые американские горки, после которых посетители выходят с мокрыми пятнами на штанах, — убогая имитация того, что только что случилось с тобой. Ощущения на пределе, эйфория полная, и после приземления еще полчаса ходишь ошарашенный, с глупой улыбкой на лице.

Кстати, особенно бурно на высший пилотаж реагируют девушки. От перегрузок у них начинает сокращаться матка, и многие испытывают в воздухе оргазм.

> **САМОЛЕТ РЕЗКО ОБРУШИВАЕТСЯ ВНИЗ, ТЕБЯ ВДАВЛИВАЕТ В КРЕСЛО, ЩЕКИ ЛИПНУТ К ЗУБАМ, А ПЕРЕД ГЛАЗАМИ КРУТЯТСЯ РЕКА-ЛЕС, РЕКА-ЛЕС, РЕКА-ЛЕС, ПОКА ВЫ СНОВА НЕ ВЗМЫВАЕТЕ ВВЕРХ**

Дао авиатора

Если обучение в автошколе — это тяжкий труд, за который берешься, чтобы получить удовольствие от вождения в будущем, то обучение пилотированию уже само по себе колоссальный кайф. Летишь над игрушечными домами и машинками в масштабе один к двадцати, крутишь штурвал, и нет ни вчера, ни завтра, ни проблем, ни конфликтов. Существует только момент полета.

И потом, ты же ждешь его всю неделю! Что бы ни случилось, невозмутимо думаешь: «Нормально, прорвемся. Я же в субботу на аэродром еду». А в пятницу небо затянуло, весь день лил дождь, и все уже решили, что полетов не будет, но в субботу с утра распогодилось. Приезжаешь на аэродром, а там простор, самолеты стоят — такие красивые, пилоты знакомые, все друг другу улыбаются. И у тебя сегодня третий вылет с инструктором. Вы по часовой стрелке обходите самолет (например, четырехместный Cessna 172), осмотрев его, садитесь в кабину и начинаете ритуал подготовки к старту. Через 10 минут двигатель прогрет, все приборы включены, контрольные карты прочитаны, закрылки установлены «на десять», и диспетчер дал разрешение на запуск. Под руководством инструктора, поочередно выжимая левую и правую педали, ты подруливаешь на предварительный старт перед взлетной полосой, получаешь разрешение на исполнительный старт, и тут начинается часовое авиашоу с твоим участием.

Ты еще почти ничего не умеешь, все делаешь неправильно и постоянно ощущаешь нешуточный впрыск адреналина в кровь, а инструктор все время говорит. Если слушать его по радиосвязи, не зная, чем вы занимаетесь, можно подумать, что это звезда рэпа проводит мастер-класс тантрического секса с домашней птицей:

— Если пошла правая нога, появляется скольжение! Ты ж ему хвост задираешь, и нос опускается! Чтобы этого не было, ты его крылышком прикрываешь! Вот так! Это надо почувствовать! На себя, жестко! Вот так! От себя плавненько! Вот так, вот так! Выводи, оборотов дай! Во! Смотри, что происходит! Он у тебя то вправо, то влево уходит! Ногу давай: во! Во! Во! Во! Левой ноги давай еще! Мягче работай, мягче! О! О! О! От так вот! Держи, держи, держи и работай ножками! Выводи, выводи, выводи! Ну, куда ты, куда ты? Что не докрутил? Ты перекрутил! Убирай, убирай! Руки спокойнее! Кистями работаем! Отлично! Давай правую ногу! Ногу жестче! Вот она, нога пошла! Вот она, нога твоя! Вот она, твоя нога! Пошла правая нога! От так! От так!

И так — семь раз за час, без остановки. Из кабины вы выходите вспотевшие, но довольные: всего лишь на третьем занятии ты уже добился синхронизации нога-рука, сам летал в зоне и выводил самолет на взлет и посадку.

Пока на первых порах ты еще ничего не соображаешь, каждый вылет — это колоссальный всплеск переживаний. Когда научишься хоть что-то делать, эти ощущения конвертируются в другой кайф — ты сам со знанием дела управляешь самолетом! Думал ли ты в детстве и отрочестве, что доведется испытать такое!

АЛЬТЕРНАТИВА

Симуляторы К таким популярным авиасимуляторам, как «ИЛ-2 Штурмовик», F-18/A Hornet и Microsoft Flight Simulator, продаются джойстики, имитирующие ручку управления, и даже педали. Как выясняется, игровые полеты на них сопоставимы с занятиями на авиатренажерах, на которых тренируются пилоты гражданской и военной авиации. Геймерский опыт дает изначальный навык, сравнимый с налетом часов в реальной жизни, что сильно помогает в деле освоения авиации. От нескольких пилотов я слышал рассказы о парнях, которые, в первый раз сев за штурвал, с минимальной помощью инструктора уверенно поднимали самолет в небо, шли по маршруту и заходили на посадку. На вопрос о том, сколько часов и на каком аэродроме летали, они отвечали: «Ночами на компьютере». Так что тем, у кого «тоскуют руки по штурвалу», а под боком — ни одного аэродрома, остается налетывать часы на компьютере. Потом в кабине быстро разберешься, что к чему.

Великие возможности

Выучиться на пилота-любителя сейчас можно гораздо быстрее и легче, чем в советские времена. Для этого надо только достичь 16-летнего возраста, пройти медицинское обследование и, самое главное, курс теоретической и практической подготовки. Если в ДОСААФ до первого полета курсантов полгода усыпляли теоретическими лекциями, то сейчас учить теорию по большей части задают на дом, а в небо новичка пускают уже с первых занятий. Если поднапрячься и взять ради этого отпуск, то сдавать на свидетельство пилота-любителя можно даже после месяца обучения, налетав за это время обязательные 42 часа программы. Но так редко кто делает. Процесс обучения доставляет столько удовольствия, что многие растягивают его на полгода и даже год, приезжая на аэродром по выходным и налетывая за день занятий не больше часа. Не сильно напрягаясь, смакуя ощущения.

А вот получив свидетельство пилота-любителя, можно уже развернуться с размахом. Например, путешествовать по России, заранее утвердив маршрут через аэроклуб. Не простаивая в пробках, летать по выходным с семьей на природу (у московских пилотов любимый такой маршрут — полет на Селигер). Но самое интересное — спланировав отпуск за границей, взять самолет в аренду там. Технически это не сложно — надо лишь заранее списаться с авиаклубом и по приезду сдать несложный экзамен для подтверждения своего пилотского свидетельства. Вот варианты популярных воздушных прогулок: 1) облететь с компанией друзей США (такое путешествие обойдется дешевле, чем на арендованном автомобиле); 2) прокатить любимую над замками Луары (альтернатива — маршрут над замками Чехии); 3) полюбоваться побережьем океана в ЮАР (особенно живописно смотрятся лежбища морских котиков и стаи акул на прибрежных отмелях).

МЕСТА

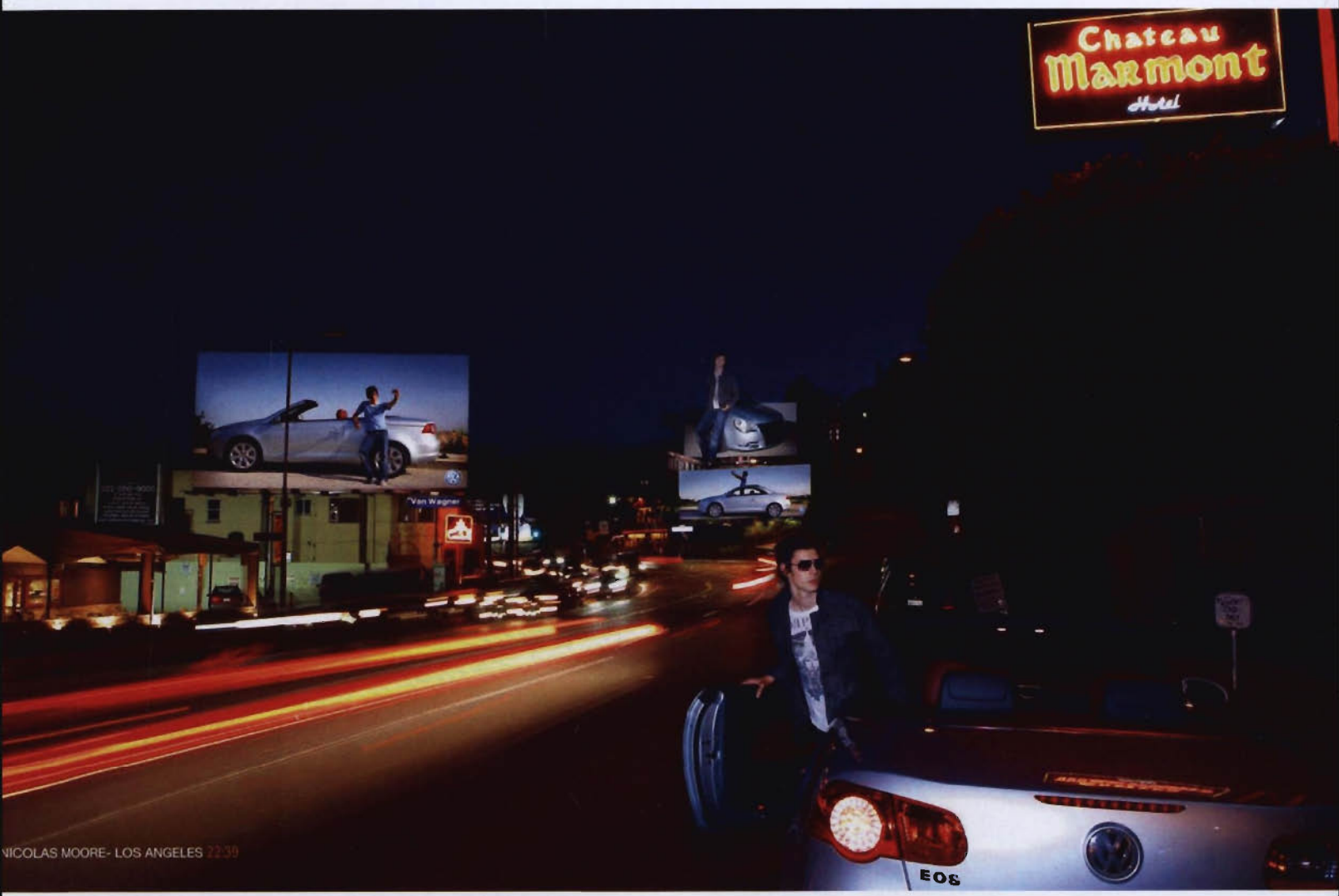
- **Все координаты российских спортивных авиаклубов:** www.avia.ru
- **Обучение пилотов-любителей в ближайшем Подмосковье:**
«Авика», Остафьево, т.: 798-5668, www.avika.ru
2-й Московский аэроклуб, Подольск, т.: 996-5675, www.aeroclub.msk.ru
- **Высший пилотаж в Подмосковье:**
Ступино, т.: 490-3311, www.skycenter.ru
Дракино, www.serpasc.narod.ru
Алферьево, т.: 560-2713
- **Продажа комплектов для сборки самолета:** www.rvgroup.ru, www.yourplain.ru
- **Педали для авиасимуляторов** www.saitek.ru, www.chproducts.com

Цена вопроса

Не верь тем, кто с видом знатока говорит: «Самолеты? Забудь! Это дороже наркотиков!» Полеты — удовольствие хоть и недешевое, но все же доступное, если только ты не собираешься летать на бизнес-джете или МиГе. Цены разнятся в зависимости от аэроклуба и модели самолета, но в среднем летный час занятий с инструктором (включая топливо и аренду легкого самолета — как правило, это Cessna или Як) стоит $150-200. Курс теоретической и практической подготовки пилота-любителя с обязательными 42 часами налета и получением свидетельства в среднем обходится в $5000-6000. После этого уже можно без инструктора летать по России и брать в аренду самолеты за границей (в Европе, Америке и ЮАР это стоит те же $150 за летный час). Получив свидетельство, многие пилоты-любители продолжают арендовать самолеты в аэроклубах, но это связано с тремя неудобствами: а) не поставишь в кабину свой CD-чейнджер, б) не всегда удается полетать в удобное для тебя время, в) если твой годовой налет превышает 50 часов, увлечение становится весьма разорительным. Осознав это, многие задумываются о покупке собственного самолета. Если не брать в расчет самодельные монопланы с двигателями от «жигулей», которые изготавливали умельцы из распущенной уже Федерации легкой авиации, цены на самолет в среднем летном состоянии начинаются от $30 000. За такие деньги можно купить четырехместный отечественный Як-18т 1970-х годов выпуска. Он не сертифицирован в России на летную годность, но многие используют его втихую, по-партизански. Сертифицированные американские Cessna или Piper будут стоить уже около $100 000 (подержанные) или $250 000-300 000 (новые). Дальше — больше: турбореактивные бизнес-джеты обходятся своим владельцам в десятки миллионов долларов. Например, Траволта путешествует по миру с семьей за штурвалом собственного Boeing 707 стоимостью $83 млн.

ВОТ ТАК! ВЫВОДИ, ОБОРОТОВ ДАЙ! ВО! СМОТРИ, ЧТО ПРОИСХОДИТ! ОН У ТЕБЯ ТО ВПРАВО, ТО ВЛЕВО УХОДИТ! НОГУ ДАВАЙ: ВО! ВО! ВО! ВО! ЛЕВОЙ НОГИ ДАВАЙ ЕЩЕ! МЯГЧЕ РАБОТАЙ, МЯГЧЕ!

Есть несколько способов существенно снизить все эти издержки и на покупку, и на базирование с техобслуживанием и страховкой (еще от $500 в месяц). Например, часто все расходы делятся пополам или на троих — авиаторы любят покупать самолеты в долевую собственность. А специально для тех, кто увлекается рукоделием, существует прекрасная возможность заполучить новый самолет по цене секонд-хенда. Некоторые компании, такие как RV или Velocity, продают свои крылатые машины не только в собранном, но и в разобранном виде. Как правило, для сборки подобного авиационного конструктора требуется от 2000 рабочих часов. Правда, покупают такие наборы не ради экономии, а чтобы было чем занять руки в свободное время. МН



NICOLAS MOORE- LOS ANGELES 22:39

Модификация — 2.0 TDI
Двигатель — дизельный, с турбонаддувом
Максимальная мощность л.с/кВт/об/мин — 140/103/4000
Коробка передач — 6-ступенчатая, механическая
Максимальная скорость, км/ч — 206
Время разгона 0-100 км/ч — 10,3

НЕБЕСНАЯ КОЛЕСНИЦА

Volkswagen выпустил Eos — серийный купе-кабриолет. «Птица-тройка», впряженная в Eos, вмещает в себя от 115 до 250 «лошадей» (в зависимости от комплектации) и, как положено колеснице, прекрасно выглядит: как с крышей (новаторской, складной, из пяти секций!), так и без. Чтобы кабриолет оставался самим собой и в плохую погоду, крыша выдумана стеклянной, а ее центральная часть оснащена подъемно-сдвижным люком. Смена погоды над головой — 25 секунд, и в закрытом состоянии рев дорожного движения тебя не коснется. Процесс полностью автоматизирован и управляется клавишей между передними сиденьями. Рама лобового стекла короче классических вариантов, а значит, меньше нависает над салоном и над тобой не будет ничего, кроме ясного неба. Да и биться головой о раму ветрового стекла не придется. Автоматически выдвигается спойлер, уводящий поток набегающего воздуха мимо салона. Особенности конструкции крыши позволили также создателям заметно уменьшить заднюю часть машины, но при этом в багажнике легко размещается пара чемоданов. Стоит такая радость около 30 000 у.е.

реклама товар сертифицирован

eu.wrangler.com

Wrangler®

информация о местах продаж Wrangler на сайте eu.wrangler.com

ПромТовары

Пока ты читаешь эти строки, в мире каждую секунду продается невообразимое количество нужных вещей. Поэтому срочно читай дальше, вооружайся знаниями и беги в магазин — авось успеешь, пока все не распродали.

Приключения итальянца в России

Ломать стереотипы иногда так же непросто, как сконструировать оригинальный автомобиль. Компании **Fiat** удалось сделать и то и другое. В итоге получился комфортный, вместительный и вместе с тем компактный хетчбэк Grande Punto (punto по-итальянски — «точка»). Название вполне красноречивое: линейка мощных двигателей (на твой выбор) позволяет резвому итальянцу быстро превращаться в точку на горизонте, оставляя позади изумленную публику.

Игра в классику

— Ой, что это? — спросит она, расстегивая на тебе рубашку.
— Это пуговицы из маркасарского перламутра. Да-да, в каждой из них всего три отверстия. Компания **Van Laack** вот уже 125 лет шьет классические эксклюзивные рубашки. Впрочем, в такой ситуации лучше все-таки промолчать.

Простамол® уно
Дозировка: по 1 капсуле в сутки
Действующее вещество: экстракт из плодов сабаля мелкопильчатого (Extr. Sabalis serrulatae)
30 капсул
Для приема внутрь
Средство для лечения аденомы предстательной железы

Спасительная капсула

В школе тебя учили, что количество обычно переходит в качество. К сексу это правило тоже относится. А чтобы количество секса вдруг не снизилось из-за внезапного простатита, принимай **Простамол® уно.** Одна капсула в день в течение 2,5 месяцев — и никаких проблем ни с качеством, ни с количеством.

Хранитель звуков

За некоторыми людьми хоть записывай — иногда такое ляпнут, что даже запомнить трудно, не то что воспроизвести. Для этих случаев как раз и существует диктофон **Olympus WS-300M.** С памятью у него всегда полный порядок — 256 Мб. Приятный бонус — встроенный MP3-проигрыватель. Не соскучишься.

Проверено временем

Знаешь, какие вещи становятся культовыми? Которые были сделаны настолько удачно, что просто не могут выйти из моды. К примеру, часы **The Original** от компании **Rado**. Они появились на свет в далеком 1962 году и пользуются бешеным успехом на протяжении более чем 40 лет. Недавно их выпустили вновь, и выглядят они абсолютно так же, как и во времена The Beatles. Обрати внимание: корпус часов выполнен из сверхпрочного металла, разработкой которого специалисты Rado особенно гордятся.

Штаны и море

Лет 300 назад такие стильные брюки носил бы любой уважающий себя морской волк — заметны издалека, да и просто очень удобные. В наши дни одежду **Murphy&Nye** выбирают бодрые владельцы яхт и яркие личности с отменным вкусом. В новой коллекции представлены две линии: **Functional** и **Cruising.**

Купе де-люкс

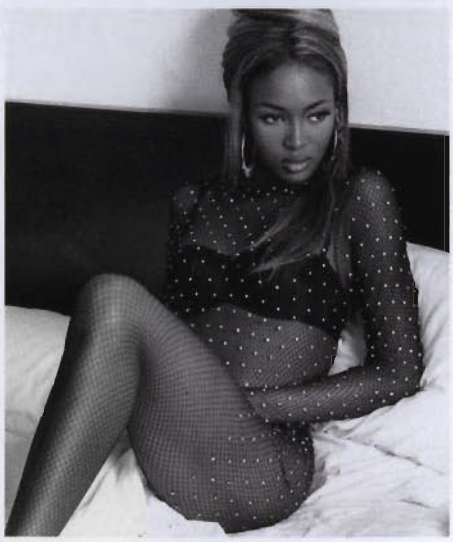
Радуйся — тебе не придется бегать за страусом, питоном или мадагаскарской жабой, чтобы приобрести эти роскошные туфли. Достаточно сходить в монобрендовый бутик **.COUPE"**, который откроется 1 сентября. Производители из итальянской фабрики Bruma уверяют, что их обувь сделает каждое твое движение осмысленным. Не зря же они продумывают все мельчайшие детали от пятки до носка и используют экзотические материалы.

Пожиратель километров

Ты не мог не заметить, что на дорогах России появился новый хищник из отряда **Peugeot** — Peugeot 407 Coupe. Его агрессивный внешний вид вполне соответствует коварным повадкам: он поглощает расстояния совершенно незаметно для водителя, оказавшегося за рулем. В комфортабельном салоне купе, как и положено, с лихвой размещаются четыре человека, а объем багажника — целых 466 л (жидкость выбирай по вкусу).

Ботинки человечества

Все разумные двуногие стремятся найти обувь получше. По идее, у дверей магазинов **ECCO** должна каждый день собираться громадная очередь. Но этого как раз не происходит, потому что 13 июня в Москве открылся уже сотый по счету магазин этой марки. На торжественной церемонии открытия присутствовал посол Дании, вручивший компании «ЭККО-РОС» Почетный знак принца Хенрика.



Ноль пять

Есть в этом мире вещи, которые невозможно купить за деньги. Одну из них ты как раз видишь на фото. В магазине их не продают. Зато все эти модные трусы, майки, футболки и аксессуары от дизайнеров Карен Уолкер, Гаспара Юркевича и Les Hommes могут достаться любому, кто предпочитает пиво **Beck's** в бутылках 0,5. Акция Beck's Style Lab продлится до 30 сентября.

Модельный ряд

В разное время для марки **GUESS?** позировали Клаудиа Шиффер, Анна Николь Смит, Ева Герцигова, Летиция Каста, Дрю Бэрримор... Никто из них даже предположить не мог, что однажды ты сможешь увидеть их всех вместе в Москве. Фотовыставка, посвященная истории рекламных кампаний GUESS?, и пройдет в ГУМе с 15 сентября по 15 октября. Не пропусти!
www.guess.com

Часы для Тони

Мануфактура **Jaeger-LeCoultre** выпустила квадратные часы Reverso Squadra. Их тут же приобрел Люка Тони. Они так понравились итальянскому футболисту, что он теперь всегда при часах. Помимо квадратной формы, в новинке есть куча других достоинств — переворачивающийся корпус, 234 детали, 29 камней и система износоустойчивых керамических роллеров.

Вести из деревни

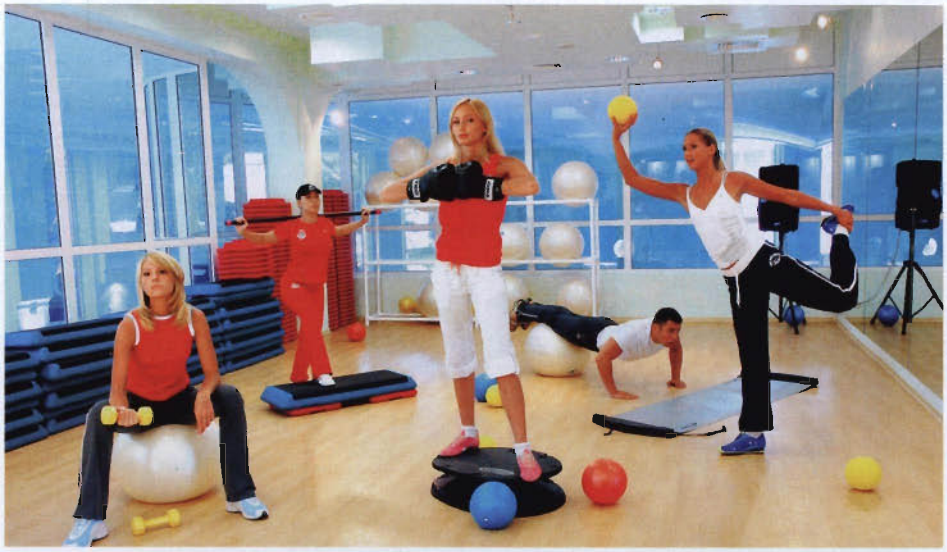
Теперь солидные люди могут почувствовать себя еще более солидными — всемирно известный английский клуб **Quintessentially** действует и в России. Члены клуба в любой точке земного шара не испытывают никаких проблем и затруднений. Об этом заботятся консьерж-сервис и всемирная справочная служба. Российское представительство расположено в «Барвиха Luxury Village». На всякий случай запиши телефон: +7 (495) 9688800. Подробности узнавай на сайте: **www.quintessentially.ru**

За Луну и за Солнце

Пока весь мир озабочен проблемой нефти, энтузиасты из SolarImpulse собираются облететь вокруг планеты на аэроплане, причем без топлива — исключительно на солнечной энергии. Разумеется, компания **Omega** стала официальным партнером проекта. Швейцарский бренд всегда поддерживает новаторские идеи в области авиации и космонавтики. Если ты помнишь, на астронавтах, высадившихся на Луне, были хронографы Omega (это кроме скафандров). Нетрудно догадаться, какие часы будут поблескивать на запястье твоего правнука, когда он полетит на альфа Центавра.

ИКС-МИССИЯ

Когда речь заходит о хорошем фитнес-клубе, обязательно сообщается, что оборудование в нем самое современное, помещения просторные, персонал — профессиональный и доброжелательный. Это вещи вполне очевидные. А вот главная особенность нового фитнес-центра российской компании **«ИКС-ФИТ»** заключается в том, что его открыли... в Канаде. Расположен он в одном из самых престижных районов Торонто и называется **XFIT.JUMP-FITNESS**. Посетители клуба, скорее всего, даже не подозревают о его русском происхождении — в интерьере можно обнаружить разве что греческие мотивы (например, изображение Зевса в одном из залов). Точно так же, как в Москве, Иваново, Краснодаре и Воронеже, где действуют клубы сети «ИКС-ФИТ», в новом фитнес-центре с удовольствием занимаются приверженцы здорового образа жизни, а таких в Канаде хватает. Как нам рассказал президент компании Игорь Лукашов, одним зарубежным фитнес-центром дело не ограничится — вскоре можно ждать новых открытий. А ты сам-то в курсе, что все клубы «ИКС-ФИТ» отличаются самым современным оборудованием, просторными помещениями и профессиональными инструкторами? За подробностями — **www.xfit.ru** **www.xfitsenator.ru**



БОРЬБА С ОГНЕМ

На чемпионате по футболу тебе вряд ли дадут пнуть по мячу или постоять на воротах. Зато на чемпионате по барбекю каждый зритель может стать дегустатором и лично оценить мастерство спортсменов. Такие состязания поваров ежегодно устраивают во многих странах мира. Ты представляешь, сколько собирается болельщиков? Впрочем, можешь не представлять — лучше понаблюдай за этим лично. 2 сентября в парке «Сокольники» состоится финал Первого чемпионата России по барбекю на **Кубок Forester.** Скучно не будет — конкурсы для зрителей, выступления экстремалов, песни, пляски и даже поляна с гамаками гарантированы. Не говоря уже о том, что за чемпионский титул будут бороться представители лучших российских ресторанов. Короче, будет пикник на всю страну. Увидимся в «Сокольниках».

ФАНАТЫ КАРИБСКОГО МОРЯ

Даже если ты убежден в том, что лучшая мужская косметика — солнце, воздух и вода, мы спорить не станем. Возможно, ты просто еще не пробовал косметические средства Clarinsmen. Самое время испытать их на себе, потому что компания Clarins объявила конкурс для читателей Men's Health. Главный приз — поездка на острова Карибского моря. Запоминай последовательность действий:

1 Зайди в один из перечисленных ниже магазинов и купи любой продукт линии Clarinsmen марки Clarins.

2 Придумай пиктограмму * для отдыха на Карибском море. Прояви изобретательность и чувство юмора — автор самой оригинальной пиктограммы получит главный приз конкурса.

3 Вырежи купон для участия в розыгрыше путевки на Карибы.

* Каждый продукт линии Clarinsmen сопровождается пиктограммой, указывающей его назначение

4 Отправь заполненный купон, чек и ответ на вопрос по адресу: **119121, Москва, Смоленский б-р, 3/5, стр. 1, кор. А, компания КЛАРАНС, с пометкой: «Конкурс Men's Health».** Имя победителя мы опубликуем в декабрьском номере журнала. Поторопись — акция будет проходить до 1 ноября 2006 года. Приняв в ней участие, ты только выиграешь, потому что средства из линии Clarinsmen помогут тебе сохранить лицо и бодрое настроение независимо от результатов конкурса.

ТОЛЬКО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ MEN'S HEALTH

АДРЕСА МАГАЗИНОВ:

Вся Россия: Сеть м-нов «Л'Этуаль» и Sephora — 8-800-200-2345; сеть м-нов «Арбат Престиж» — www.arp.ru; сеть м-нов парфюмерии и косметики «ИЛЬ ДЕ БОТЭ» — 8-800-2001-700 (WWW.LDB.RU); сеть м-нов Brocard — 8-800-200-3-200; сеть м-нов «Арбор Мунди» — 785-1591 (1-й Гончарный пер., 4/1), 611-1547 (ул. Тимирязевская, 10/12); сеть м-нов «Рив Гош» — www.rivegauche.ru. **Москва:** ЦУМ — 292-43-62 (ул. Петровка, 2), «Артиколи-ГУМ» — 929-31-84 (Красная пл., 3), «Артиколи-Весна» — 202-22-79 (Новый Арбат, 19, стр. 1); ТЦ «Калинка-Стокманн» — 785-25-00 (Смоленская пл., 3), ТЦ «Стокманн» — 980-82-82 (ТК «Мега-Теплый Стан», 41 км МКАД); «Дуглас Наутилус» — 937-60-71 (ул. Никольская, 25), «Дуглас-Петровский пассаж» — 692-90-05 (ул. Петровка, 10), «Дуглас-МЕГА-Теплый Стан» — 980-82-82 (41-й км МКАД), «Дуглас-Крокус Сити Молл» — 727-17-07 (пересечение МКАД и Волоколамского ш.), «Дуглас Манеж» — 737-85-00 (Манежная пл., 1); **Санкт-Петербург,** отель «Астория», SPA-центр Clarins; **Уфа,** м-н «Стиль Франции», ул. Верхняя торговая площадь, 1, ТДК «Гостиный двор»; **Орел,** м-н «Парфюмерия Парижа», ул. Горького, 41/43; **Томск,** м-н «Элит Парфюм», пр-т Ленина, 63; **Якутск,** м-н «Туйаара», ул. Ярославского, 13; **Находка,** м-н «Колизей», ул. Гагарина, 10; **Новосибирск,** м-н «Камилла Люкс», Вокзальная магистраль, 10; **Нефтеюганск,** м-н «Нюта», 1-й мкрн, 3; **Южно-Сахалинск,** м-н «Парфюм де Люкс», ул. Ленина, 219; **Курск,** м-н «Шанталь Парфюм», ул. Дзержинского, 40, ТЦ «Грин», павильон 37; **Ярославль,** м-н «Эрмитаж», пр-т Октября, 11, ул. Республиканская, 7; **Екатеринбург,** м-н «Золотое Яблоко», ул. Малышева, 83, ул. Малышева, 16; ТЦ «Гермес Плаза»; ТЦ «Покровский пассаж» ул. Розы Люксембург, 4; **Тюмень,** м-н «Парфюм Престиж», ул. Советская, 54, ул. Республики, 49/1; **Тюмень,** м-н «Кураж», ул. Первомайская, 23; **Пенза,** м-н «Дебют», ул. Карпинского, 39, ТЦ «Метро»; **Пермь,** м-н «Золотая роза», ул. Ленина, 71, Комсомольский пр-т, 66; **Новокузнецк,** м-н «Мон Плезир», ул. Тольятти, 46а, ТЦ «Континент»; **Кемерово,** м-н «Шанталь», Советский пр-т, 47; **Новороссийск,** ул. Свободы, 3/5, м-н «Леруж». **Информация о марке Clarins на сайте www.clarins.com**

CLARINS MEN

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Адрес* _____

_____

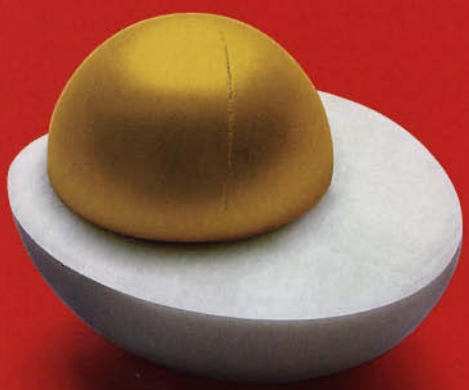
Телефон* _____

E-mail _____

*необходимо указать почтовый индекс и код города

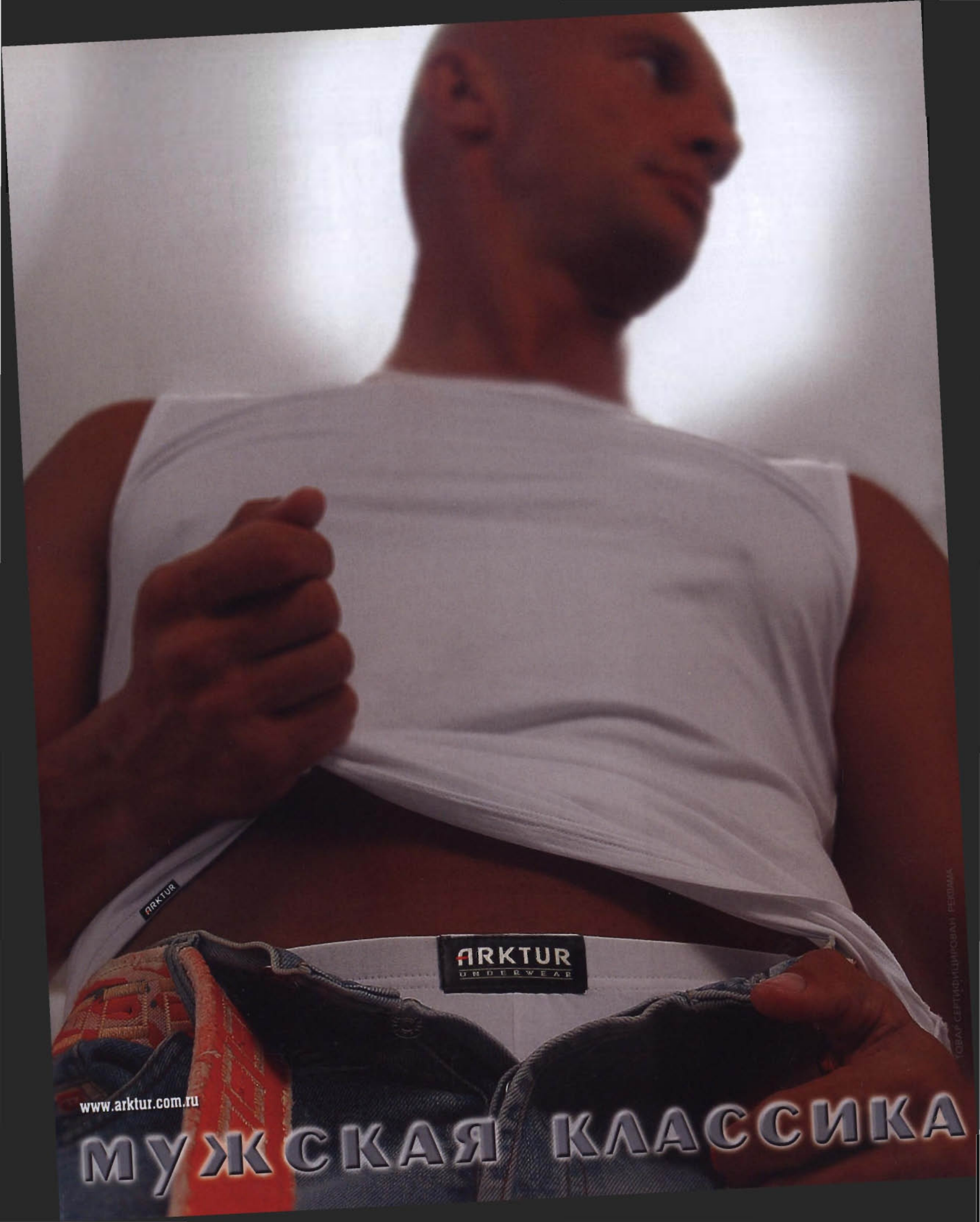
ДЕНЬ ПЕЧАТИ

Ты наверняка сделал во время отпуска кучу интересных снимков. Спешим порадовать — теперь не нужно рыскать по всему городу в поисках фотолаборатории, чтобы их напечатать. Да и вообще можно из дома не выходить — воспользуйся новым сервисом: Фото@Mail.Ru. Размещаешь фото в своем онлайновом фотоальбоме, делаешь заказ — и готово. В Москве и Питере фотографии доставляет курьер (всего через сутки после оплаты заказа кредитной картой), жителям других городов — «Почта России». Можно даже оформить подарочную упаковку. Получить онлайновый фотоальбом на Фото@Mail.Ru проще простого — надо всего лишь завести почтовый ящик на **Mail.Ru.**



РЕЙТИНГ МУЖСКИХ ДОСТОИНСТВ

На радость всем нам конкурс «А ты крут?» стремительно набирает обороты. Писем приходит все больше и больше, а часов TAG Heuer осталось совсем мало! С одной стороны, мы поражены неподдельной искренностью читателей — в своих письмах они рассказывают все: как страдали, комплексовали, женились и разводились. С другой — удивляет однообразие всех посланий, словно они писаны под копирку: все быстренько взяли себя в руки, тут же бросили пить и курить, стали заниматься спортом. И почти все заканчивают свои опусы словами: «Спасибо тебе, дорогой друг Men's Health! Очень хочется получить в подарок эти замечательные часы!» И все же победитель в этом месяце есть — некто Андрей (его электронный адрес есть у нас в редакции, и мы обязательно с ним свяжемся). В одночасье потеряв любовь, работу, дом и возможность видеть своих детей, он вышел из кризиса и начал все заново. Научился быть свободным и ничего не бояться. Поменял 56-й размер джинсов на 48-й. Выкинул старую мебель. Набил мобильник новыми контактами. Нашел любимую работу и любимую женщину. Научился рисковать и быть самим собой, принимать волевые решения и смело тратить деньги, не думая о завтрашнем кризисе и, главное, не выпрашивая часов TAG Heuer. В общем, красавец Андрей. И молодец. Получает приз по заслугам. А для остальных молодцов еще раз напоминаем: если ты по-прежнему знаешь цену времени и хочешь поведать миру о своих достижениях в области персонального брендинга, еще не поздно отправить нам письмо на mh@imedia.ru с пометкой: «Рейтинг мужских достоинств».


ARKTUR
ARKTUR
UNDERWEAR
www.arktur.com.ru
МУЖСКАЯ КЛАССИКА

КАЧАЕМ ТЕЛО

Если на твоем мобильном телефоне красуется обнаженная Памела Андерсон, поздравляем: ты попал в статистическое большинство. Оказывается, по данным последних опросов, мужчины предпочитают скачивать эротическое видео, зарубежную музыку и Java-игры, женщины — мелодии из кинофильмов и цветные картинки. 90% скачиваемых видеороликов и 50% цветных картинок — эротика. Единственным конкурентом раздетых топ-моделей является Масяня: 80% выбранных рингтонов — это ее знаменитые высказывания. Как ни странно, после женитьбы у мужчин пристрастия меняются — среди семейных пар популярностью пользуются отечественные хиты и мелодии из кинофильмов. Данные были собраны компанией «Цифроград» (1100 центров мобильной связи в 250 городах России).

Информация о компании — **www.egrad.ru**

Единая справочная служба: 8 (800) 200-12-12

ВОТ ЭТО ТЕМА!

Коротко и по делу — мы ценим такой подход. Потому и напоминаем, что ты можешь подписаться на рассылку «Men's Health: мужской факт». Информация о самых интересных исследованиях, новости и любопытная статистика от нашего журнала — все это можно читать буквально с собственной ладони, если набрать на своем мобильном: 0684720 (номер для абонентов «Билайн»). Подробности: www.temanews.ru

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Опустить бокал в кристально чистую воду... Не торопясь, налить пиво, слегка наклонив бокал... Срезать специальным ножом излишек пены... Уловить игру света в прозрачном золоте «Stella Artois»... Насладиться совершенным изысканным вкусом этого благородного напитка... Оценить его неповторимый характер, пронесенный сквозь столетия... Уже шесть веков так поступают те, кто по-настоящему ценит совершенство.

STELLA ARTOIS

Совершенство бесценно

Реклама. Товар сертифицирован.

Где что купить

Adidas м-н «Олимп», ул. Красная Пресня, 23; «Валдай-центр», ул. Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Antonio Marras м-н Bosco Family, «Петровский пассаж», ул. Петровка, 10
A. Testoni ул. Б. Дмитровка, 20/5
Baldessarini ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; ул. Б. Дмитровка, 22; ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590
Bally «Петровский пассаж», ул. Петровка, 10, т.: 692-9290; ул. Смоленская, 10, т.: 241-3962
Benvenuto ТЦ «Бухарест», ул. Каховка, 27, т.: 121-9554
Borrelli Napoli м-н St.James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762
Boss Hugo Boss /Black/Orange ул. Б. Дмитровка, 22, т.: 629-6710, 629-2448; ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3247; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224/0307; ул. Таганская, 1, т.: 911-0864; «ЦУМ-Mercury», ул. Петровка, 2
Boss Selection ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3247; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224/0307
Burberry Столешников пер., 10, т.: 933-4257; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3389
Casa Moda ТЦ «Бухарест», ул. Каховка, 27, т.: 121-9554
Cerruti Столешников пер., 16
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3163; ТК «Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; ТЦ «Рамстор», ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0438; Каширское ш., 61/2, т.: 933-8959/69; ТК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; ТЦ «Глобал Сити», ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4253, «МЕГА-Теплый Стан», т.: 775-22-14; «МЕГА-Химки», т.: 221-3367; ул. Садовая-Спасская, 3, т.: 975-2690; ТЦ «Фестиваль», Мичуринский пр-т, 3, стр. 1, т.: 641-4416; СПб, ТРК «Континент», пр-т Стачек, 99
Christian Dior Столешников пер., 18, т.: 745-8010; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 790-7307
Dino Bigioni ТЦ «Аркадия», Ср. Овчинниковский пер., 8, т.: 589-7933; Н. Новгород, ТЦ «Этажи», ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-72-01
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8
Dsquared² Театральный пр-д, 2, т.: 927-6995
Firetrap м-н Ё-Life, ул. Арбат, 19, т.: 203-3003; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Gant ТК «Охотный ряд», 2 уровень, т.: 737-8340; «МЕГА-Теплый Стан», т.: 730-2433; ТК «Рамстор-Сити», ул. Правобережная, 1, т.: 799-9701
Gas ТК «Рамстор», ул. Шереметьевская, 60А; ТЦ «Рамстор-Сити», ул. Правобережная, 1
Gieves & Hawkes м-н St.James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762
Gucci Третьяковский пр-д, 6; ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31
Guess? ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8505; ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516
Hermes Столешников пер., 12, т.: 933-2833
HUGO Новинский б-р, 18, т.: 202-4686
Lanvin г-ца «Балчуг Кемпински», ул. Балчуг, 1; м-н Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; м-н Image, ул. Б. Никитская, 15
Levi's ул. Тверская, 15, т.: 229-2460; ТК «Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780/82; ТЦ «Рамстор», ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0438; ул. Шереметьевская, 60А, т.: 937-2697; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3152; ул. Садовая-Спасская, 3, т.: 975-2690; ТЦ «Глобал Сити», ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4253; «МЕГА-Химки», т.: 221-3368; «МЕГА-Теплый Стан», т.: 775-2215; ТЦ «Фестиваль», Мичуринский пр-т, 3, стр. 1, т.: 641-4416; «Рамстор-Удельный Парк», Коломяжский пр-т, 19/2; ТРК «Континент», пр-т Стачек, 99
Luciano Barbera м-н St.James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762
Louis Vuitton Столешников пер., 10/18
Messori СПб, Большой пр-т, 19/21, т.: (812) 232-5090
Patrizia Pepe Столешников пер., 13, т.: 624-7554; «Крокус Сити Молл», 65-66-й км МКАД, т.: 727-1520; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20, т.: (812) 314-8705; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6, т.: (843) 526-5330; Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 120, т.: (8632) 46-7755
Parmen м-ны «Эконика», www.econika.ru
Philippe Ferrandis бутик Aurora, г-ца Marriott Royal Aurora, ул. Петровка, 11/20, т.: 937-1000, доб. 1282; www.boutiqueaurora.ru
Prada Третьяковский пр-д, 4
Reebok Новинский б-р, 28/35; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ГУМ, Красная пл., 3
Richard James м-н St.James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762
Salomon «Валдай-центр», Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16-18, т.: 733-9207
Strellson «ЦУМ-Mercury», ул. Петровка, 2; Stockmann, ТЦ «Смоленский пассаж», Смоленская пл., 3; ТЦ «Мега», г. Химки, мкрн №8, ул. Ленинградская, 1
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 200-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Невский пр-т, 5, т.: (812) 312-7117; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81
Trussardi ул. Тверская, 20, т.: 209-5933; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД, т.: 727-2465; СПб, ТЦ «Гранд-Палас», ул. Итальянская, 15; Невский пр-т, 44, т.: (812) 449-9515; Екатеринбург, «Центр моды», ул. 8-го Марта, 8В, т.: (343) 371-1249; ТЦ «Гермес Плаза», ул. Малышева, 16; Баку, ул. Азиза Алиева, 3; Тюмень, ул. Кирова, 21; Брянск, пр-т Ленина, 4
Van Laack ул. Б. Дмитровка, 12; ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25
«Цифроград» единая справочная служба: 8 (800) 200-1212; www.egrad.ru

ОТКРЫТИЕ НОВОГО САЙТА

www.menshealth.com.ru ...

... 20 августа

БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

© Владимир Камаев (Soamo)